

**Univerzity Karlovy v Praze**  
**Filozofická fakulta**  
**Katedra psychologie**



# **Bakalářská práce**

Martina Povalová

**Čím je humor jako psychologický jev zajímavý?**

**By what is humor as a psychological phenomenon interesting?**

Praha, 2015

Vedoucí práce: prof. PhDr. Jiří Šípek, CSc., Ph.D.

Na tomto místě bych ráda poděkovala panu profesorovi Šípkovi za jeho odborné vedení a inspiraci. Děkuji mu také za jeho laskavost, podporu, trpělivost a vstřícnost, kterou pro mě vždy měl. Dále děkuji všem, se kterými jsem práci konzultovala, kteří mi poradili, nasměrovali mě správným směrem nebo usměrnili mé nápady.

A v neposlední řadě děkuji také těm, kteří mě jakýmkoli způsobem podporovali i mimoškolně. Jmenovitě děkuji mým dvěma sestrám, které mě v naději, že konečně nebudu jediná, která se směje vlastním vtipům, podporovaly v psaní práce; mamince, která práci přečetla a stylisticky poupravila; a takové tatškovi, který mě v psaní podporoval vyprávěním vtipů.

*Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracovala samostatně, že jsem řádně citovala všechny použité prameny a literaturu a že práce nebyla využita v rámci jiného vysokoškolského studia či k získání jiného nebo stejného titulu.*

*V Praze dne 4. 5. 2015*

.....

*Martina Povalová*

**Abstrakt:** Bakalářská práce se zabývá humorem z pohledu psychologie, přičemž důraz je kladen na zajímavé vztahy a jevy spojené s humorem. Její teoretická část předkládá přehledovou formou výchozí i aktuální informace o humoru a jeho souvislostech. Práce nejdříve vymezuje humor, jeho proces, funkce a formy. Pozornost je věnována také základním teoriím humoru, historii a výzkumu humoru v psychologii. Na humor se také dívá z pohledu psychopatologie. Dále nastiňuje psychologické možnosti humoru v psychoterapii, v psychohygieně a uvádí i možnost využití výcviku dovedností humoru a humoru jako možného psychodiagnostického nástroje. Nechybí ani shrnutí o působení humoru na duševní zdraví člověka. Druhá část práce předkládá návrh výzkumu, jehož cílem je ověřit, zda absolvování výcviku humoru vede k vyšší duševní pohodě člověka a lepšímu smyslu pro humor.

**Klíčová slova:** Humor, psychologie humoru, výcvik humoru, duševní pohoda.

**Abstrakt:** This bachelor's thesis deals with the topic of humor as a psychological phenomenon with emphasis on interesting relationships and phenomena. Its theoretical part brings a review of general information about humor and its connections. First of all it focuses on definition, process and forms of humor. It mentions the basic theories of humor, brief history and research of humor in psychology. The work also refers to humor from the view of psychopathology and as a possible psychodiagnostic instrument. It brings the occasions for using humor in psychotherapy, mental health and humor skills program. The thesis focuses on effects of humor on mental health. The practical part offers the proposal about the effects of humor skills program on well-being and sense of humor.

**Keywords:** Humor, psychology of humor, humor skills program, well-being.

## Obsah

|  |    |
|--|----|
| Úvod .....   | 9  |
| 1. Představení humoru aneb úvod do psychologie humoru .....          | 10 |
| 1.1 Definice humoru .....  | 10 |
| 1.2 Proces humoru .....  | 11 |
| 1.2.1 Sociální kontext humoru .....                                  | 11 |
| 1.2.2 Proces poznání a percepce .....                                | 11 |
| 1.2.3 Emocionální aspekty humoru .....                               | 12 |
| 1.2.4 Smích jako emocionální projev humoru .....                     | 13 |
| 1.3 Formy humoru .....   | 14 |
| 1.3.1 Dělení dle Boreckého .....                                     | 14 |
| 1.3.2 Dělení dle Martina .....                                       | 14 |
| 1.3.3 Další dělení .....   | 16 |
| 1.4 Psychologické funkce humoru .....                                | 18 |
| 1.4.1 Funkce pozitivních emocí v humoru .....                        | 18 |
| 1.4.2 Sociální funkce .....  | 18 |
| 1.4.3 Humor jako prostředek ke zvládnání nesnází a k odlehčení ..... | 18 |
| 1.5 Smysl pro humor .....  | 19 |
| 2. Krátký pohled do historie a výzkumu humoru v psychologii .....    | 21 |
| 2.1 O původu a významu slova humor .....                             | 21 |
| 2.2 Komika .....   | 21 |
| 2.2.1 O komice .....   | 21 |
| 2.2.2 Komika a humor .....   | 21 |
| 2.3 Základní teorie humoru .....                                     | 22 |
| 2.3.1 Tři velké teorie humoru .....                                  | 22 |
| 2.3.2 Psychoanalytická teorie .....                                  | 23 |
| 2.3.3 Teorie vzrušení a teorie zvratu .....                          | 23 |
| 2.4 Počátky humoru a jeho podoby .....                               | 24 |
| 2.5 Psychologie humoru a jeho výzkum v psychologii .....             | 25 |
| 3. Humor a zdraví .....  | 27 |
| 3.1 Psychopatologie a humor .....                                    | 27 |
| 3.1.1 Poruchy emocí a poruchy osobnosti .....                        | 27 |

|  |    |
|--|----|
| 3.1.2 Organické poruchy .....  | 29 |
| 3.1.3 Další poruchy .....  | 29 |
| 3.1.4 Humor a alkohol .....  | 31 |
| 3.2 Psychologické možnosti humoru .....  | 31 |
| 3.2.1 Humor a diagnostické nástroje .....  | 31 |
| 3.2.2 Humor v psychoterapii .....  | 32 |
| 3.3.2 Humor a psychohygiena .....  | 34 |
| 3.2.3 Výcvik humoru .....  | 35 |
| 3.3 Působení humoru na duševní zdraví .....  | 35 |
| 4. Návrh výzkumného projektu: působení výcviku humoru na smysl pro humor a duševní<br>pohodu člověka ..... | 37 |
| 4.1 Úvod a zdůvodnění návrhu .....   | 37 |
| 4.2 Cíle výzkumu .....   | 38 |
| 4.2.1 Výzkumné otázky a hypotézy .....   | 39 |
| 4.3 Výzkumný soubor .....  | 40 |
| 4.4 Design výzkumného projektu a jeho zdůvodnění .....   | 40 |
| 4.5 Metodologie výzkumu .....  | 41 |
| 4.5.1 Nástroje .....   | 41 |
| 4.5.2 Analýza dat a jejich prezentace .....  | 43 |
| 4.6 Diskuze .....  | 44 |
| Závěr .....  | 46 |
| Seznam použité literatury .....  | 47 |
| Přílohy .....  | 52 |

Příroda nám dala iluze jako náhradu za to, co nejsme  
a smysl pro humor jako náhradu za to, co jsme.

Sébastien-Roch Nicolas de Chamfort



## Úvod

Humor má mnoho tváří a účinků na duševní pohodu. Humor, vtip, žert, anekdota, komedie, fraška, slovní hříčka, parodie, satira, karneval, cirkus, klaun a další. Co ale humor vyvolává v duši člověka, jak na něj působí a jak ho může ovlivňovat?

Cílem této práce je představit humor z pohledu psychologie, podívat se na to, co humor je, co se podílí na procesu humoru, jaké jsou jeho druhy a k čemu humor slouží. Práce chce také předložit základní teorie humoru, podívat se na humor z pohledu psychopatologie a nastínit jeho psychologické možnosti.

První kapitola nám humor poměrně podrobně představuje, ve druhé kapitole se stručně seznamujeme s historií humoru a výzkumem humoru v psychologii. Následující kapitola je věnována humoru a zdraví. Humor a zdraví je pojetí velmi široké, které nám dovoluje pojmut humor a jeho souvislosti se zdravím komplexněji. Humor blahodárně působí na duševní zdraví člověka; jak je to s humorem u těch, kteří trpí určitým onemocněním? Existují výzkumy na toto téma? Poukazujeme i na psychologické možnosti humoru v podobě intervencí humoru: psychoterapie, psychohygiena, výcvik humoru a humor jako psychodiagnostický nástroj. Na závěr shrnujeme působení humoru na duševní zdraví člověka.

V empirické části navrhujeme výzkum ověřující působení absolvování výcviku humoru na smysl pro humor a well-being v pojmech optimismu, životní spokojenosti, self-efficacy, vnímané kontroly nad vnitřním stavem, pozitivních a negativních emocí a stresu.

Vzhledem k rozsahu a cílům práce se často omezujeme pouze na nastínění souvislostí spjatých s humorem, byť by si mnoho z nich zasloužilo rozpracování hlubší a důkladnější. Ze stejných důvodů jsme od mnohých témat byli nuceni zcela odstoupit (např. humor z pohledu vývojové psychologie, humor a náboženství, humor na pracovišti nebo ve škole).

A čím je humor jako psychologický jev zajímavý? Třeba tím, že se dá pomocí výcviku humoru smysl pro humor naučit, že humor v nás vyvolává takové potěšení jako např. dobré jídlo, aktivní sportování nebo sexuální aktivity; že smysl pro humor je určitým znakem sexuálně atraktivního jedince nebo že smích, potažmo humor může i zabíjet.

## **1. Představení humoru aneb úvod do psychologie humoru**

Humor je nedílnou součástí chování a významnou složkou celého lidského života. Upřímné zasmání a pobavení sebou nese celou řadu výhod. Jak by vypadal den, potažmo celý život bez jediného náznaku veselosti, zábavy, pousmání nebo smíchu vyvolaného humorným podnětem? Diváci nenavštěvují kina, divadla a cirkusy proto, aby po celou dobu seděli nehnutě bez jakýchkoliv známek veselí, pobavení nebo smíchu. Chtějí se bavit, „rozveselit ducha“, přijít na jiné myšlenky a vzdálit se tak od těžkostí běžného dne; zapomenout na problémy. Humor se nenachází jen v divadelním představení. Humor může být dovedností, pomocí které objevíme, že humor je všude kolem nás. Možná, že samotný život je pouhou sérií událostí, které jsou iluzí, dobře řízenou komedií, ve které jsme my, lidé, pouhými herci. Kdo si tuto iluzi uvědomí, zjistí, že vše, co je, je pouhou komedií života, kterou se při zachování nadhledu můžeme bavit.

### **1.1 Definice humoru**

Humor je pojem široký a odkazuje k tomu, co je vnímáno jako zábavné či co rozesměje. Humor (v angličtině „humor“, „humour“) se objevuje ve všech typech sociální interakce a může vzniknout v nejrozmanitějších a často i v těžko uvěřitelných situacích. Z pohledu psychologie je humor příjemnou, pozitivní emocí nazývanou veselí („mirth“). Emocionální reakce je výsledkem kognitivního vyhodnocení sociálního prostředí. Kognitivní hodnocení humoru znamená vnímání hravého, nevážného nesouladu - inkongruence, která se navenek jeví jako určitý projev veselí, smíchu nebo určitý výraz v tváři. Na vytváření a zároveň i na vnímání zábavných podnětů, stejně jako na emocionálních odpovědích na humor, se podílejí také mentální procesy (Martin, 2007).

Podle jiné definice je humor „radostný citový stav vyvolaný komickou myšlenkou, nápadem či situací“ (Hartl, 1993, str. 65). Borecký (2000) humor vnímá jako ironický výsměch, který se nejdříve vztahuje na vlastní osobu a sekundárně se vysmívá druhým. Jiné pojetí nabízí Černoušek (1972), který humorem míní schopnost člověka rozesmát sebe i druhé.

Na humor můžeme pohlížet jako na povahovou vlastnost, schopnost, copingovou strategii, světový pohled nebo estetický úsudek. Často se setkáme s termíny smysl pro

humor, styl humoru, ocenění humoru, tvorba humorného, vtip, důvtip, ironie, hravost nebo nesmysl (Ruch & McGhee, 2014). Můžeme říci, že humor vzniká v takovém prostředí, ve kterém je alespoň ve formě humoru dovoleno říci pravdu.

## **1.2 Proces humoru**

Jaké psychické procesy jsou obsaženy při vnímání vtipů nebo něčeho jiného zábavného? Co se přesně uplatňuje v humoru? Čimingová (2011) uvádí, že někteří psychologové humor považují za proces, který má určitou strukturu, která je tvořena ustálenými komponenty. Dle Martina (2007) můžeme proces humoru rozčlenit na čtyři základní složky: sociální kontext, kognitivně-percepční proces, emocionální aspekty humoru a smích jako emocionální projev humoru.

### **1.2.1 Sociální kontext humoru**

Všichni savci se jako mláďata zapojují do hry, ale pouze lidé v této hře pokračují až do dospělosti, a to právě v podobě humoru. Společenské dění je určitou inspirací humoru; hraje důležitou roli při jeho utváření a ovlivňuje jeho podobu. Vždyť jedním z typických znaků humoru je právě to, že je realizován ve společnosti lidí (Martin, 2007). Kolikrát jsme se přece smáli, vtipkovali či komentovali události v interakci s druhými. V tomto smyslu je humor sdílenou zkušeností včetně těch, kteří jej v dané chvíli reflektují. Celá řada vtipů a vtipných komentářů se týká toho, co denně prožíváme, do jakých situací se dostáváme, jaké lidi potkáváme, jaké názory se dozvídáme (Čimingová, 2011). Většinu námětů tvoří právě lidé nebo polidštění zvířat a věcí.

### **1.2.2 Proces poznání a percepce**

Při tvorbě humoru hrají svou nezastupitelnou roli různé druhy poznání. Vnímání, rozpoznávání a interpretaci můžeme označit za procesy, ze kterých vychází reakce na humorné. Při prožívání humoru se zapojuje prefrontální a frontální kůra, což jsou oblasti, které evokují schopnosti jako je právě tvorba humoru, jeho pochopení nebo prožitek veselosti. Ukázalo se, že s humorem se pojí také hipokampus, týlní kůra, temporální lalok, limbický systém a amygdala (Fry, 2002). V jednom z výzkumů probandi sledovali komedii, při které jim byly zjišťovány mozkové odezvy na promítané podněty. Funkční magnetická rezonance zaznamenala mozkové odezvy na podněty humorné i nehumorné

(při sledování komedie a po ní). Výsledky ukazují, že přibližně pět sekund před uvědoměním si („awareness“) humorného, specifické oblasti mozku humor již zaznamenaly. Tento poznatek naznačuje, že humorné události jsou zřejmě zakódovány ve specifických oblastech mozku (Sawahata, Komine, Morita, Hiruma & Sumitani, 2013).

Mnoho výzkumníků by souhlasilo s tím, že humor vyžaduje nápad, představu, myšlenku nebo událost, která je v určitém slova smyslu inkongruentní, podivná, neobvyklá, neočekávaná, překvapující nebo mimořádná (Martin, 2007). Jako příklad může posloužit tato slovní hříčka: „Two cannibals are eating a clown. One says to the other, “Does this taste funny to you?“ (Martin, 2007, str. 7), přeložená jako: „Dva kanibalové pojídají klauna. Jeden povídá druhému: „Chutná to dobře, co?“. Tento vtíp naráží na spojení „clown“ a „taste funny“. Klaun je symbolem veselí a zábavy, požití člověka můžeme vnímat jako počin odporný a nechutný, ovšem vtipnou poznámkou, že klaun chutná „zábavně“ je čtenář, nebral-li to smrtelně vážně, mile zaskočen a pobaven. Jedná se o nesoulad, spojení dvou protikladných věcí – pojídání člověka a „chutné pojídání“.

### **1.2.3 Emocionální aspekty humoru**

Martin (2007) shrnuje několik výzkumů, podle kterých se při humoru aktivují stejné mozkové obvody (např. limbický systém) jako při požití jídla, sportování, sexuálních aktivitách, poslouchání příjemné hudby nebo požití drog ovlivňujících náladu. Tyto mozkové obvody jsou základem příjemných emocionálních stavů. Vnímáme-li určitý stimul jako zábavný, humorný, v našem těle to vyvolá příslušnou reakci (obvykle příjemnou). Emoce, které jsou spojeny s humorem, můžeme popsat termíny: pobavení, veselí, dobrá nálada a radost. Tyto emoce mají blízko k radosti a obsahují i prvek nadšení, jásotu a také pocitu nepřemožitelnosti. Přestože tyto emoce jsou známé každému z nás, vědci se dosud neshodli na odborném pojmenování konkrétních emocí, které se pojí s humorem. A neexistuje ani přesné označení pro emoci vyvolanou humorem. Martin se přiklání k užívání pojmu „mirth“ - veselí. Nutno dodat, že emoce spojené s humorem - radost a veselost, jsou podle Nakonečného (2011) dva odlišné pojmy. Zatímco veselost je spíše náladou, radost je prudké, krátkodobější povahy. Veselost na radost navazuje, radost ve veselosti doznívá. Mimochodem zvláštním druhem radosti, se kterým se u humoru můžeme setkat, je i radost ze ztrát a neúspěchů druhých – škodolibost, která je propojená se závistí.

To, že v nás humor vyvolává silné emoce, přispívá k našemu (byť možná momentálnímu) vyladění, a to ať už jej způsobila škodolibost nebo některý z „rozpuštěných šprýmů“. S ohledem na to, co se s námi při vnímání humoru děje, se nelze divit, že lidé humorné stále vyhledávají. Nelze se proto divit, že například reklamy se snaží vymýšlet takové slogany a motta, která by svým vtipem k sobě přilákala co nejvíce odběratelů svých produktů. Humor je zde prostředkem, jak upoutat pozornost, snáze si zapamatovat určitý produkt a nenápadně přimět zákazníka ke koupi výrobku.

#### **1.2.4 Smích jako emocionální projev humoru**

S humorem se úzce pojí smích, který může být chápán jako fyziologický projev humoru. Humor může vést ke smíchu, ale není to podmínkou (Borecký, 2000). Objeví-li se smích, můžeme o něm říct, že patří mezi základní projevy lidského chování, vyskytuje se v mnoha rozmanitých situacích a samotnou svou existencí či absencí nám mnohé napoví o intrapsychických či interpersonálních procesech (Endlich, 1993). Podle vědců se lidé naučili smích vědomě používat v sociálních situacích někdy před dvěma milióny lety. Pro nás je užitečný fakt, že člověk se může vědomě naučit smát, a že smích vyšší intenzity zahrnuje prakticky celé tělo (Nešpor, 2010). Podle Černouška (1972) smích vzniká z návratu na infantilní úroveň.

Projevem humoru nemusí být pouze smích, ale také úsměv. Při nízké „intenzitě humoru“ hovoříme o nepatrném úsměvu, který se může změnit až do širokého úsměvu a následně i slyšitelného chichotání či smíchu (podle pocíťovaného emočního prožitku). Vysoká intenzita při prožívání humoru může být doprovázena hlasitým smíchem, chechotem. Můžeme se doslova „za břicho popadat“; často nám při tom zrudne obličej, hlavu zakloníme dozadu, celé tělo se třese a přitom ještě můžeme „plácát“ do stolu nebo do stehna. Nutno podotknout, že kdyby nebylo lidí - „publika“, žádný smích by nebyl. Smích je čistě sociálním projevem. Ten, který se směje, vysílá do okolí určité signály; smích může být signálem přátelství, srdečnosti, vřelosti. V případě vnímání humorného, dává člověk smíchem najevo, že se baví, že shledal podnět humorným (Martin, 2007). Ruch (1994) například prokázal, že výrazy jako úsměv a smích jsou typičtější pro extroverty.

Možná bude jednou platit, že podle pouhé hlasitosti smíchu odhadneme, do jaké míry jedinec vnímané podněty prožívá, jak moc se u toho baví a je-li introvertně či extrovertně založený. A známá bude třeba i účinnost nařízení, která nutí zaměstnance se

usmívat.

Nicméně léčba pomocí smíchu dostala i své jméno – gelototerapie (Nešpor, 2010), ačkoliv výsledky výzkumů ohledně účincích smíchu nejsou jednoznačné - působení smíchu na lidské zdraví zpochybňují.

### **1.3 Formy humoru**

Forem humoru, jeho druhů a dělení je celá řada, proto - pro lepší ilustraci obtížné uchopitelnosti humoru - provedeme hned několik rozčlenění.

V 19. století se podle Souriauho (1994) humor rozdělil do dvou základních skupin, a to na humor jako druh komična, který se snaží rozesmát a na humor jako kategorii lišící se od komična, kde je humor úsměvný, nikoli však komický - humor je to, co si navenek zachová vážnost. A rozlišuje několik nuancí humoru: černý humor, satirický humor a humor jako formu odstupu od sebe sama a od skutečnosti.

Jednoduché a příznačné je rozdělení na útočné (ofenzivní) a přátelské (afiliativní) formy humoru (Čevelíček, 2008). Podle Kuipera a McHaleho (2009) souvisí afiliativní forma humoru - prostřednictvím rozvoje a udržování sociálních vztahů - se zvýšenou duševní pohodou (well-beingem). Čevelíček (2008) uvádí, že přátelský – tj. nenásilný, neútočný humor může napomáhat hladšímu průběhu komunikace (Čevelíček, 2008).

#### **1.3.1 Dělení dle Boreckého**

V nejobecnější podobě můžeme humor rozdělit podle oblastí, které humor „zpracovávají“. Jedná se o oblast: gestikulační a pantomimickou (například gagy a nonverbální šprýmy), oblast výtvarnou (karikatury), literární (slovní hříčky) a oblast dramatickou (frašky, burlesky a komedie). Humor můžeme také rozdělit na formy jednodušší (anekdotu, žert či vtip) a komplikovanější (frašky, přehánění v grotesce, zkreslení v karikatuře a zesměšňování v parodii). Své místo a tradici si vytvořily v průběhu staletí také karnevaly (Borecký, 1996).

#### **1.3.2 Dělení dle Martina**

Podle Martina (2007) můžeme formy humoru zobrazit pomocí tří kategorií: předem připravené vtipy, spontánní vtipné poznámky nebo neúmyslně zábavné výroky či činy (Martin, 2007). Nicholas Kuiper a Rod A. Martin (1999) zjistili, že během dne se

pouze 11% smíchu vyskytuje v odpovědi na vtip, 17% smíchu je vyvoláno médií a 72% se spontánně objevuje v rámci sociálních interakcí prostřednictvím vtipných komentářů.

*Vtipy:* Vtip, anekdota, fór nebo šprým je „krátké vyprávění, jehož účelem je pobavit příjemce“. Vtip směřuje k „výrazné a úderné pointě“; charakteristická je jeho stručnost (Wikipedie, 2015b). Podle Freuda (1991) má vtip podobu nechtěného nápadu. Při tvorbě vtipu přestaneme věnovat pozornost určitým myšlenkám, které se následně vynoří z nevědomí jako vtip, nejčastěji ve slovní podobě. Pro vtip, který se vztahuje k nevědomí, je typická jeho krátkost.

Podíváme-li se na dostupnou literaturu pojednávající o vtipech, nalezneme mnoho knih, výzkumů nebo článků. Je mnoho způsobů, jakým pracovat s vtipy nebo je zkoumat. Podíváme-li se na náměty vtipů, nabídne se nám nepřeborné množství nejrozličnějších témat. Existují celé skupiny vtipů, které můžeme považovat za obecně známé - např. vtipy o blondýnkách nebo o Američanech, Čechách a Rusích. Proč právě tato témata se stala oblíbeným terčem smíchu? Na co vtipy svou existencí či naopak absencí poukazují? A o čem vypovídá prostředí, ve kterém se rádo vtipkuje? A proč je někde atmosféra hustá tak, že by se „dala krájet“ a pronesený vtip by byl brán jako něco nevhodného?

Výzkum v Íránu ukázal, že cílem perských vtipů jsou povětšinou etnická a politická témata, která jsou politicky nebo sociálně tabuizována (Naghdi-pour, 2014). Vtipy jsou zde prostředkem jak prolomit hranice mezi společensky či politicky zakázanými, cenzurovanými tématy. Vtipy poukazují na přehlíženou pravdu. Jistě bychom našli mnoho vtipů, které vznikly za války nebo třeba za okupace ruskou armádou, kdy informace nesměly být vyřčeny přímo a „nahlas“, a tak se vkládaly alespoň do vtipů.

V jiném výzkumu byly předmětem měření vtipy kreslené. Probandům, pravákům, byli zobrazeny dva kreslené vtipy, kde při rozpoznání nesouladu mezi dvěma obrázky měli pociťovat veselost. Pomocí funkční magnetické rezonance byly zjišťovány mozkové odezvy probandů. Výsledky studie ukázaly zapojení jak pravé, tak i levé hemisféry (Bartolo, Benuzzi, Nocetti Baraldi & Nichelli, 2006), ačkoliv se má obecně za to, že humor je spojen s pravou hemisférou (Martin, 2007).

*Spontánní konverzační humor:* Goel a Dolan (2001) pomocí funkční magnetické rezonance zkoumali mozkové odezvy na poslouchané podněty. Ve výzkumu, kterého se

zúčastnilo 14 praváků, probandi poslouchali sémantické vtipy a slovní hříčky. Výsledky ukázaly, že síť v mozku jsou aktivovány přesně podle typu humoru (tedy alespoň v případě slovních hříček a sémantického humoru). Výsledky také naznačily, že v mozku existují rozdílné systémy, které mají na starosti kognitivní a emoční zpracování humoru.

Spontánní konverzační humor je závislý na kontextu situace, a proto se špatně znovu vypravuje. Tento humor se odvíjí od konkrétní situace a často je v něm zapojena i neverbální komunikace – určitý výraz ve tváři, postoj nebo výška hlasu, které jsou pro napodobování obtížnější. Spontánní konverzační humor může mít mnoho podob: vtipná poznámka, bonmot, hláška, slovní hříčka, popichování, utahování si nebo ironie, satira a sarkasmus (Martin, 2007).

*Neúmyslný humor:* To, co bylo proneseno vážně a vůbec nebylo myšleno k pobavení, může často vyvolat na tváři posluchače úsměv a smích. Martin (2007) uvádí, že snažíme-li se např. napsat článek tak, aby se u něj čtenář pobavil či zasmál, často to tak vůbec nedopadne. A naopak - nesnažíme-li se o vtipnost vůbec, paradoxně to humorné někdy bývá.

### 1.3.3 Další dělení

Souriau (1994) jako nuance humoru uvádí mimo jiné černý a satirický humor. Přestože jsme se v dostupné literatuře nesetkali s podobným dělením humoru (které by zahrnovalo i další nuance humoru), přišlo nám toto dělení obohacující, a proto jsme jej rozvedli na humor černý, satirický a humor šibeniční. Mezi další formy humoru můžeme počítat i humor tragikomický, suchý a bezpředmětný.

*Černý humor:* Černý humor si můžeme nejsnáze představit jako humor vycházející z takových situacích, kterým bychom se z jejich podstaty smát neměli, protože samy o sobě impuls k humoru nedávají. Kontext těchto situací je většinou vážný, často se jedná o lidská neštěstí nebo slabosti. Humor pak může mít blízko až k absurditě a ústít v paradoxní situaci (Vörösová, 2004). Pro tento druh humoru je typické, že bývá často krutý, někdy satirický a může souviset i s pesimistickým chápáním světa a zároveň s jistým odstupem od něj (Souriau, 1994). Humor je pak prostředkem, jak si v beznadějných a extrémně vysilujících (hrůzných) situacích zachovat „příčetnost“ (Martin, 2007). Černý humor se vyskytuje až po určité době od neštěstí; je spjat s extrémními



profesemi (jako jsou hasiči nebo záchranáři), kdy právě tento druh humoru napomáhá uvolňovat nahromaděné napětí.

*Satirický humor:* Satirický humor chce zobrazit to, co je hodno kritiky; svůj záporný vztah k dané věci vyjadřuje vyslovením pravého opaku (Borecký, 2000). Často se jen tak říká, že smích nebo humor zabíjí, ale nikdy se to nemyslí doslova. Ovšem po teroristickém útoku na počátku roku 2015 lze bez nadsázky říci, že humor může opravdu způsobit smrt a hned několika lidí. Satirický humor, jak byl zobrazován ve francouzském týdeníku Charlie Hebdo, zobrazoval karikatury proroka Mohameda, zesměšňoval islám a muslimy. „Je suis Charlie“ se ozývalo z mnoha míst planety, ale dozvíme se někdy, jak útočníci kreslené vtipy vnímali, když kvůli nim byli schopni zabíjet? Jaké motivy k takovému činu vedly? Kterou z hodnot karikaturisti zesměšnili? Jednalo se o výsměch, zesměšnění nebo zneuznání hodnot islámu?

Holada (2014) ve své bakalářské práci empiricky prokázal, že kontroverzní témata jako např. etnické a náboženské vtipy nebo vtipy o znásilnění můžou vyvolat negativní reakce, a že negativní reakce na vtipy založené na superioritě pocházejí z určitého ztotožnění s jejich terčem.

V případě satirických karikatur se humor stal bodem nesouhlasu, který byl podnětem k teroristickým útokům. Říká se, že „v žertu je dovoleno říkat dokonce i pravdu“. Také Freud (1990) předpokládá, že např. cynické vtipy by podle něj nebyly možné, kdyby v nich nebyla nějaká zapíraná pravda, kterou by člověk v případě, že by byla vyřčena vážně a přímo, nepřijal.

*Humor šibeniční:* Humor šibeniční je takovým typem humoru, který vzniká v tísní a v nesnázích - např. za války nebo v bezprostředním ohrožení života. Tento typ humoru je podobný černému humoru, ale základní rozdíl tkví v tom, že u humoru šibeničního je autorem sám postižený (Wikipedie, 2013). Jako ukázkou šibeničního humoru můžeme uvést časopis s názvem „Pankrácká sekyrárna“. Během druhé světové války vězni, kteří byli odsouzeni gestapem k smrti, vydávali na cele smrti časopis, aby rozveselili „duše sekerníků“. Časopis svým těžko uvěřitelným humorem pomáhal odlehčovat tíživou situaci a dodával vězňům naději (Koura, 2008).

## **1.4 Psychologické funkce humoru**

Humor je formou hry, ale přesto nebo právě proto, má i několik sociálních, kognitivních a emocionálních funkcí (Martin, 2007). Humor své příjemce ovlivňuje, a to jak v negativním, tak v pozitivním slova smyslu. Máme-li špatnou náladu a rozesměje nás nějaká vtipná poznámka, vytrhne nás to z „blbé“ nálady a může to zlepšit i náš psychický stav (alespoň krátkodobě).

### **1.4.1 Funkce pozitivních emocí v humoru**

Emoce vyvolané humorem pozitivně působí na psychický, fyzický, intelektuální i sociální vývoj jedince (Martin, 2007). Humor, potažmo sdílené veselí, podporuje mezilidské vztahy; prožívané emoce umožňují člověku vzdálit se od problémů, získat náhled a tím i jiný pohled a přístup k životu.

### **1.4.2 Sociální funkce**

Mezilidské interakce mezi lidmi mohou nabývat nejrůznějších podob. Jsou-li lidé přítomni humorným situacím, jsou-li tvůrci humoru, většinou tím (zřejmě nevědomky) sledují nějaký účel či sociální cíl, který je skrytý za touhou pobavení a rozveselení. Vypráví-li člověk vtip nebo říká-li něco zábavného, touží v těchto momentech obvykle zapůsobit, udělat dojem na druhé a získat pozornost nebo uznání. Humor je potom užitečnou formou komunikace v situacích, ve kterých by vážná, přímá řeč mohla být konfrontační, nežádoucí, potenciálně trapná či riskantní. Když střet mezi dvěma lidmi vyvrcholí do bodu, kde by vážně pronesená informace mohla ohrozit vztah, vtipný komentář může „zachránit situaci“ a vypravěč se vyhne konfliktní situaci (Martin, 2007). Otázkou je, jedná-li se vždy o nejlepší řešení situace. Konflikt sice zprvu může být účastníky vnímán negativně, ale jeho úspěšné zvládnutí přináší řadu výhod, které nemusí být vždy v silách vtipné poznámky. Na druhou stranu pomocí humoru lze jemněji sdělit i nepříznivé či znevažující zprávy, které by příjemce ve „vážné podobě“ nemusel přijmout. A humor ostatně může sloužit nejen k citlivému sdělení pravdy, ale i k zesměšnění, posměchu; humor umí být i agresivní, krutý, nepříjemný a může sloužit jako donucovací prostředek.

### **1.4.3 Humor jako prostředek ke zvládnutí nesnází a k uvolnění se**

Když uslyšíme vtip, pravděpodobně se zasmějeme. Při zasmání pocítíme

příjemnou vlnu odlehčení, uvolnění a často se nám změní i výraz ve tváři. Když si pustíme televizi bez zvuku a budeme se dívat na nějaký zábavný pořad, například nějakou talkshow (aniž bychom slyšeli obsah informací), zpravidla pouze podle pozorování diváků (někdy i moderátora či hostů) poznáme, zda se dotyční baví či nikoli. Humor dokáže proměnit vážné tváře ve tváře zračící široký úsměv a pobavení, odlehčení, uvolnění a přispět tak k setřesení napětí, obav či problémů.

Prostřednictvím humoru jsou např. pacienti s rakovinou schopni povznést se nad vlastním onemocněním a zažertovat o smrti, získat náhled nad aktuálním stavem (Martin, 2007). Zároveň si na příkladu pacientů s rakovinou můžeme povšimnout, jak si za terč pobavení vybrali právě motiv smrti, který zrovna u nich je pravděpodobně tématem, které může být „na dosah“, a které v nich pravděpodobně vyvolává strach a obavy. Vtip je prostředkem, jak se přiblížit přijmutí možné smrti.

## 1.5 Smysl pro humor

Říct o někom, že „má smysl pro humor“ je považováno za jedno z nejlepších ocenění, kterého se nám podle Martina (2007) může dostat. Ovšem definovat, co smysl pro humor přesně je, není lehké. Význam tohoto pojmu je vykládán různě, často velmi široce a nahlédneme-li do literatury a článků pojednávajících o humoru, dostane se nám mnohých výkladů.

Martin (2007) podává velmi vyčerpávající odpověď na to, co všechno smysl pro humor může být (ostatně v mnohém se toto vymezení překrývá s definicí samotného humoru):

- obvyklý rys chování: tendence často se smát, vyprávět vtipy a bavit ostatní spontánními vtipnými poznámkami, smát se vtipům ostatních;
- schopnost: vytvořit humor, bavit ostatní, pochopit vtip, zapamatovat si vtipy;
- vlastnost: navyklá veselost, hravost, rozpustilost, laškovnost;
- estetická reakce: pobavení určitými typy humorného materiálu;
- přístup: pozitivní přístup k humoru a k humoristům;
- světonázor: na humoru postavený přístup k životu;
- copingová strategie nebo obranný mechanismus: navzdory nesnázím tendence zachovat si humorný pohled.

Maslow (1970) uvádí, že mezi znaky sebeaktualizujících osob patří i smysl pro humor bez známek hostility; jedná se o takový humor, který ostatní nezraňuje, netýká se slabostí druhých, ale vychází z nesrovnalostí v situaci. Např. Borecký (1996) poukazuje na společné body humoru a kreativní imaginace. Prokázalo se, že smysl pro humor je ukazatelem určitého stupně kreativity a také „společenskosti“ („sociability“) (Ghayas & Malik, 2013); Ruch (1994b) dospěl k závěru, že smysl pro humor se vztahuje k faktoru extraverze. Neobvyklý pohled nabízejí Greengross a Miller (2011), kteří ukazují, že dobrý smysl pro humor je „sexuálně atraktivní“. Smysl pro humor totiž nepřímo poukazuje na inteligenci, kreativitu a další „dobré vlastnosti“ pro páření. Obecná a slovní inteligence se staly ukazatelem „humor production ability“ - tj. schopnosti vytvořit takový humor, který zajišťuje úspěch v páření (tzn. že se podílí na počtu sexuálních partnerů za život). A proto se jedinec se smyslem pro humor stává sexuálně atraktivním.

## **2. Krátký pohled do historie a výzkumu humoru v psychologii**

### **2.1 O původu a významu slova humor**

Slovo humor pochází z latiny, kde původně znamenalo „šťávu, vlhkost, slzy“, ale později se tento význam přenesl i na fyziologické a psychologické pochody. V angličtině v 15. století znamenalo slovo „humour“ temperament, ale první význam slova humor – žert - se v 17. a 18. století přejímá do většiny evropských jazyků z angličtiny, kdy se jedná o žert originální, nečekaný a nápadný svou bizarností. Jiný význam slova humor z období romantismu označuje za humor směsici žertu a smutku. Další význam označuje jako humorné to, co má dvojí podstatu – to, co je zároveň hravé i vážné – kde se za hravostí skrývá vážná skutečnost (Souriau, 1994).

### **2.2 Komika**

Jak s pojmem komika, tak s pojmem humor je v literatuře často nakládáno volně nebo se tyto dva pojmy různě zaměňují a překrývají. Proto zde věnujeme větší prostor komice jako kategorii stojící často „nad“ humorem.

#### **2.2.1 O komice**

Pojem „komika“ má své kořeny v řeckém slově „komikos“ a původně byl tedy vázán ke komedii; teprve později byl chápán jako výraz směšného. Z komiky se v období renezanace vyčlenil pojem humor, který je v současnosti používán i jako pojem, pod který bývá zahrnován pojem komiky jako určité překonané vývojové fáze. Ovšem nakonec došlo k rozhodnutí ponechat termínu komika nadřazenější postavení a podřadit mu humor spolu s naivitou, absurditou a ironií. Mezi nuance komiky patří: cynismus, sarkasmus, satira, travestie, hyperbola, fraška, groteska, komedie, žert, vtip, mystifikace a další. V psychologickém myšlení druhé poloviny 19. století docházelo také k rozlišování mezi komikou a humorem – Theodor Lipps spojoval komiku s imaginací a humor s afektivitou (Borecký, 2000); následně i Freud (1991) rozlišoval mezi komikou a humorem.

#### **2.2.2 Komika a humor**

Komika znamená směšnost (Borecký, 2000). Pro komiku je typické, že se nalézá,

vzniká spontánně (Černoušek, 1972). Komikou se rozumí určitý um ve smyslu dovednosti, zatímco humor je čistě psychický jev, který má charakter prožitku nebo stavu. Humor vystihuje vnitřní psychický stav, ale komika odráží vnější projev něčeho směšného, odkazuje k vnější formě. Zjednodušeně řečeno - humor se váže na „prožitek“, komika na „projev“. Například karikatura je sama o sobě komická, ale má-li být i humorná, musíme to tak i subjektivně vnímat (Kašpárková, 2004).

## **2.3 Základní teorie humoru**

V psychologickém výzkumu je dle Martina (2007) pět nejvýznamnějších teoretických přístupů a teorií ke studiu humoru, a to: přístup psychoanalytický, superiority/znevažování, teorie vzrušení, inkongruence a teorie zvratu. Borecký (2000) i Endlich (1993) uvádí pouze tři velké teorie (ať už jako teorie komiky, smíchu či jako humoru): teorii superiority, teorii inkongruence a teorie relaxace.

### **2.3.1 Tři velké teorie humoru**

**Teorie superiority** (převahy, nadřazenosti - „disparagement“) vychází z toho, že podstatou humoru je získávání převahy nad druhým, resp. zesměšňování protivníka. Humor je zde charakterizován určitou hostilitou, agresí, pohrdáním a nepřátelstvím. Teorie bývá označována jako teorie superiority či inferiority proto, že převaha jednoho vede k podřazení druhého. Za zastánce této makroteorie bývá uváděn Platón, Aristoteles, Thomas Hobbes a Henri Bergson (Borecký, 2000).

Můžeme se zde pozastavit nad agresí v humoru, která je obzvláště v této teorii často přítomna. Právě získáním převahy nad druhým se humor často ukazuje jako agresivní, nepřátelský, krutý a necitlivý. Ovšem nadřazenost nad druhým není jediným důvodem pro vznik agrese a hostility v humoru. Agrese a krutost bývá častým způsobem, jak se vyrovnat se stresem. Použití agrese v humoru dosáhneme toho, že se v daný moment budeme cítit lépe, i když v našem okolí to vyvolá spíše negativní reakce. Ale budeme-li eliminovat agresi z humoru, omezíme tím i humor jako takový. Agresivní prvky ve vtipech a ve vnímání bolesti (není-li situace „příliš vážná“) přispívají k většímu pobavení a uvolnění (Martin, 2007). Podle Čevelíčka (2008) je schopnost humoru rozvolňovat možné prvky agresivity předpokladem kvalitnější komunikace bez napětí.

**Teorie inkongruence** vidí podstatu humoru v nesourodosti prvků, které ji vytvářejí. Dala by se proto označit jako teorie kontrastu, ambivalence, konfliktu apod. Za tvůrce této teorie je pokládán Immanuel Kant a k jejím představitelům patří Arthur Schopenhauer a Søren Kierkegaard (Borecký, 2000).

**Teorie relaxace** splývá buď s různými teoriemi, které zdůrazňují svobodu nebo s koncepcí přebytečné energie; a nebo se rozdvouje mezi přepětí a uvolnění. Za tvůrce teorie relaxace je pokládán Herbert Spencer. Bývá sem mj. řazena i Freudova psychoanalytická teorie (Borecký, 2000).

### 2.3.2 Psychoanalytická teorie

Freud (1990) na vtip, humor a komično pohlíží z pohledu psychoanalytické teorie. Při zkoumání vtipů zjistil, že jejich podstata spočívá v prostředcích, které jsou shodné s pracovními postupy „snové práce“ - zhuštění, přesun, znázornění opakem. Vytěsněný materiál se z nevědomí snaží nejrůznějšími způsoby najít cestu ven, vyhnout se odporům, získat slast a vytěsněné dočasně přijmout do svého já. Dospělý člověk se může rozpomenout na to, s jakou vážností se jako malý věnoval dětským hrám, a tím, že vedle těchto dětských her postaví své nynější vážné záležitosti, dostane se mu úlevy, zlehčení situace v podobě humoru. Podle Martina (2007) jak Freudova teorie, tak teorie superiority předpokládá, že funkcí smíchu je rozptýlení energie.

### 2.3.3 Teorie vzrušení a teorie zvratu

Teorie vzrušení („arousal theories“) se zaměřují na roli psychologického a fyziologického vzrušení - nabuzení humoru. Výzkumy vycházející z této teorie byly zaměřeny na emocionální prvek humoru – na veselí (Martin, 2007). Stručně uveďme alespoň známý experiment Schachtera a Wheelera (1962), ve kterém byl účastníkům podán adrenalin (se kterým aktivace sympatického nervového systému roste), chlorpromazin (se kterým aktivace sympatiku klesá) nebo placebo v podobě solného roztoku. Po vpíchnutí dané složky pozorovali probandi filmovou komedii obsahující grotesky. Ti, kterým byl vpíchnut adrenalin, vnímali v porovnání s oběma skupinami film jako zábavnější a hodnotili jej jako legračnější, tedy humornější.

Teorie zvratu („reversal theory“) není jako teorie příliš známá ani komplexní

(Martin, 2007), proto se omezíme na její nejstručnější představení. Teorii zvratu v 80. letech 20. století byla navržena angloamerickým psychologem Michaelem Apterem, který humor pojímá jako mentální hru. Teorie vychází z teorie motivace a teorie osobnosti, které byly nazvané právě teorie zvratu (Apter, 1991).

## **2.4 Počátky humoru a jeho podoby**

Vědci zjistili, že existují zřejmé důkazy hovořící pro to, že humor (podobně jako smích) má svůj evoluční původ, a tedy i určitý adaptivní prospěch. Na vývoji humoru se podílela kultura. Daná kultura ovlivňovala to, jaké situace byly považovány za „adekvátní“ pro výskyt humoru (Martin, 2007). Podle Carona (2002) si lidé v minulých dobách osvojili např. hru se slovy, což můžeme označit za první užívání humoru.

Ve 4. století př. Kr. se s humorem setkáme v Athénách, kde vzniká komedie; ve stejné době se k humoru jako první vyjadřuje Aristoteles (1993), podle kterého je směšné jen něco ošklivého a uvádí příklad se směšnou maskou, která je šeredná a pokroucená.

Ve středověku se pak objevuje postava dvorního šaška, který ironicky komentuje neduhy své doby. Ze středověku je známá také *comédie dell'arte* a karnevalové tradice. Svoje místo ve zprostředkování veselí hrály také cirkusy, karnevaly, varieté a kabarety. V literatuře byl humor zprostředkován komiksy a kreslenými vtipy (Borecký, 1996). Nedílnou úlohu hrál i humor jazykový. K obecnému obveselování sloužily také vtipy, lidové písně, divadelní představení a frašky. Např. lidové písně nám dodnes slouží jako pramen reflektující tehdejší zvyky, obyčeje a společenské poměry (lidové písně vznikly většinou v 17. a 18. stol.). V době, kdy lidé věnovali většinu svého času těžké práci, začali si ji prostřednictvím „selského humoru“ odlehčovat. Z přehledu námětů vyplývá, že lidový humor je povětšinou situační a velice konkrétní. Cílem nebylo jenom rozesmát, ale také bránit vlastní slzy (Horák, 1947).

Dvacáté první století pro šíření humoru zdůrazňuje význam médií, tisku, rádia a televize (Borecký, 1996). Současná doba nabízí mnoho míst k pobavení a k zábavě. Nemusí se jednat pouze o vtipy či nejrůznější představení slibující legraci; humor se může objevit ve sdělovacích prostředcích, v reklamě, v obchodu, v politice, v mýtech a v náboženstvích, v umění i ve sportu, ve škole a na pracovišti.



## 2.5 Psychologie humoru a jeho výzkum v psychologii

McComas (1923, str. 45) uvádí, že „he who approaches laughter upon science bent will find it no laughing matter“. Volně přeloženo to znamená, že ten, který se zabývá humorem, zjistí, že to vlastně nic humorného není.

V průběhu doby se k humoru postupně méně či více vyjádřilo mnoho autorů, jmenujme např. Platóna, Aristotela, Cicerona, Thomase Hobbesa, Reného Descartesa, Georga W. F. Hegela, Helmutha Plessnera, Immanuela Kanta, Arthura Schopenhauera nebo Søren Kierkegaarda. Ale nezapomeňme ani na Theodora Lipse, Henriho Bergsona nebo Sigmunda Freuda (Borecký, 1996). V českém prostředí se humoru a především komice věnoval Vladimír Borecký.

Na humor se můžeme podívat i z pohledu jednotlivých psychologických škol. K humoru se určitým způsobem vyjádřila psychoanalytická psychologie, dále psychologie individuální, analytická, existenciální nebo tvarová a kognitivní (Borecký, 2000). Systematičtější studium psychologie humoru nastalo až s rozvojem pozitivní psychologie, a to konkrétně až v 80. letech 20. století (Martin, 2007). Například až v roce 2007 vznikla první (a zatím jediná) ucelená publikace o psychologii humoru s názvem „The Psychology of Humor“ od Roda A. Martina (2007), ze které v naší práci často čerpáme. V českém prostředí taková kniha chybí. V reakci na chybějící studie o humoru v psychologii vzniklo několik společností zabývajících se humorem. The International Society for Humor Studies (ISHS) je organizace, která se věnuje podpoře a výzkumu humoru; čtvrtletně vydává časopis a zpravodaj zasvěcený humoru. Každoročně pořádá také mezinárodní konference (The International Society for Humor Studies, 2015). The Association for Applied and Therapeutic Humor (AATH) je společnost složená jak z profesionálů, tak z nadšenců, kteří se zajímají o humor a smích a jejich využití (Association for Applied and Therapeutic Humor, 2015). Dále existuje „Humor & Health Institute“ (The Humor Institute, 2010) a francouzská společnost „CORHUM“ pro rozvoj výzkumu komiky, smíchu a humoru (Humoresque, 2015).

V psychologii humor zasahuje do všech jejich odvětví, a proto témata, která se pojí s humorem, jsou velmi rozmanitá. Uvedme alespoň základní témata prací nebo oblasti psychologie, které se podle Martina (2007) o humor zajímají:

- humor a kognice;
- humor a sociální psychologie;

- humor a psychobiologie a neurověda;
- humor a psychologie osobnosti;
- humor a vývojová psychologie;
- humor a duševní a fyzické zdraví;
- aplikace humoru v psychoterapii, ve vzdělání a na pracovišti.

### **3. Humor a zdraví**

Humor a zdraví je téma velmi obecné a široké, které pojímá celou řadu podtémat a je tak určitým spojovacím článkem několika témat, která nás hlouběji zaujala, a to: psychopatologie, psychologických možností humoru a působení humoru na zdraví. Rozhodli jsme se zde věnovat nejprve opačnému spektru zdraví, a sice psychopatologii, různým poruchám a jejich možným vlivům na humor; následně se zaměříme na psychologické možnosti humoru včetně diagnostického využití humoru; závěrem shrneme účinky působení humoru na zdraví.

#### **3.1 Psychopatologie a humor**

Dosud málo pozornosti bylo věnováno psychopatologii a humoru. Protože předpokládáme, že humor souvisí s naším duševním zdravím, pohodou i stavem, zajímá nás, jak je to se smyslem pro humor u různých poruch a zda-li příp. existují výzkumy, které s těmito poruchami pracují pomocí humoru. Může nám psychopatologie o humoru vůbec něco říci?

Psychopatologie je „nauka o psychických nemocech, chorobných a hraničních duševních jevech“ (Orel a kol., 2012, str. 11). Připomeňme si, jaké procesy či oblasti psychiky jsou do humoru zapojeny. Východiskem humoru jsou sociální interakce; samotné vnímání a pochopení humoru je založeno na kognitivním vyhodnocení nesouladu. Tento nesoulad musí být vnímán - zaznamenán a následně vyhodnocen tak, že vyvolá určitou (příjemnou) reakci ať už v podobě veselí, smíchu či určitého výrazu v tváři. Na humoru se podílí jak emoce, tak proces vnímání. Zároveň je humor určitým způsobem spojen s inteligencí. Proto je-li narušen některý z procesů nebo oblastí, které se podílejí na humoru, předpokládáme, že může dojít i k omezení určitého aspektu spojeného s humorem.

##### **3.1.1 Poruchy emocí a poruchy osobnosti**

Poruchy emocí můžeme rozčlenit na poruchy afektu, poruchy nálady, poruchy vyšších citů a poruchy struktury emocí. Uvedeme stručný nástin těch poruch, u kterých by mohl být humor v jakémkoli směru ovlivněn (poškozen). Pozornost nebudeme věnovat

definování poruch, ale projevům, které se (potenciálně) vztahují k humoru. V publikaci Psychopatologie, ze které čerpáme, se Orel a kol. (2012) ke smyslu pro humor až na výjimky explicitně nevyjadřují, proto vybíráme ty poruchy, které by podle našeho mínění mohly mít určitou spojitost i s humorem.

Patická nálada patří do poruch nálad; je charakteristická svou neodklonitelností, tj. nezávislostí na vnějších podnětech a výrazným vlivem na ostatní psychické funkce. Můžeme se domnívat, zda by člověka s patickou náladou vtip rozesmál – zřejmě ne. Patické nálady se dělí na expanzivní, depresivní a úzkostné. Expanzivní nálada zahrnuje patologické „zvýšení“ nálady a spadá sem manická nálada a moria. Moria je veselá nálada, která se projevuje nemístným a často vulgárním vtipkováním, které okolí obtěžuje. Manická nálada je nadměrně veselá, odbržděná a bez zábran; je spojená s přívalem myšlenek a nápadů, se zrychleným myšlením. Člověk s touto náladou má pocit, že je vše možné – ztrácí „korekce realitou“. Snadno si představíme, že člověk s manickou náladou rád vtipkuje, hlasitě se baví, mnohému se směje a k humoru přistupuje nekriticky. Naopak člověk s explozivní nebo rezonantní náladou by na vtip reagoval spíše výbušně nebo podrážděně, ale samotné vnímání vtipu by ohroženo být nemělo. Oproti tomu nálada depresivní je spojena se smutkem, pesimismem, ztrátou perspektivy, zpomalením myšlení. Do depresivní nálady spadá např. nálada anhedonická, jejímž znakem je neschopnost těšit se a radovat. Prožívání humoru zde proto může být omezeno stejně jako u nálad úzkostných (Orel a kol., 2012).

Poruchy vyšších citů, resp. defekt vyšších citů narušuje empatii a vztah k druhým lidem, společnosti a morálním pravidlům. Sociální tupost omezuje sociální vazby, její vystupňovanou formou je anetičnost – krajní případ egoismu a bezohledné bezcitnosti, empatie je zde zcela postrádána, zpravidla také bez morálních zásad. Bylo by zajímavé zjistit, jak je to u anetických lidí se smyslem pro humor. Co se týče kvalitativních změn emocí, konkrétně alexitymie, může dojít k neschopnosti vyjadřovat vlastní emoční stavy. U emoční oploštělosti se dotyčný citově neprojevuje, emoce jsou lhostejné. Znamená to, že jedinci s touto poruchou nereagují na humor? U paratymie jedinec vyjádří to, co cítí, ale emoce neodpovídají kvalitou aktuálnímu podnětu, takže např. tragédie vyvolává radostný smích a humor v tom případě nemusí vyvolat příslušné veselí (Orel a kol., 2012).

Z poruch osobností nás zajímá anankastická porucha osobnosti, u které se může

objevovat omezený smysl pro humor a paranoidní porucha osobnosti, u které může být pochopení humoru vzhledem k povaze poruchy narušeno (Orel, 2012). Za hlubší zpracování by stál pohled na přetrvávající změny osobnosti po katastrofické události. U těchto lidí se vyskytuje nedůvěřivý postoj, často se odvrací od lidí.

### **3.1.2 Organické poruchy**

Z organických poruch jsme se zaměřili na demenci a epilepsii z toho důvodu, že existují studie, které se těmito poruchami ve spojitosti s humorem zabývají.

Demence je označení pro celou skupinu duševních onemocnění, při kterých dochází především k poškození kognitivních funkcí, ale často dochází také k úpadku osobnosti a mezi časté příznaky se řadí i poruchy paměti (Orel, 2012). Existují projekty, které určitým způsobem poukazují na užívání humoru u pacientů s demencí (Behrman, 2013; Dementia clowns -- no laughing matter, 2008), je zdůrazňováno, aby se při komunikaci s lidmi trpících demencí používal humor jako prostředek k odstraňování izolace a nepochopení (Behrman, 2013). Epilepsie je rovněž označení pro celou skupinu onemocnění, jejichž společným znakem je postižení mozkové tkáně; časté jsou epileptické záchvaty (Orel a kol., 2012). Výsledky studie prokázaly, že pouhá interpretace kreslených vtipů může posloužit jako ukazatel temporální epilepsie („temporal lobe epilepsy“). Odpovědi poukazující na toto onemocnění byly následující: zaměření na nepodstatné detaily, konkrétnost, problém se začleněním, egocentrismus a podezřívavý přístup. Studie byla provedena na 13 probandech (Ferguson, 1969).

### **3.1.3 Další poruchy**

Zvláštní pozornost věnujeme depresi, kterou trpí více jak 350 miliónů lidí (World Health Organization, 2012). Deprese se vyznačuje depresivní náladou, která trvá déle než dva týdny a je doprovázena smutkem, ztrátou radosti a zájmů. U lidí trpících depresí se zdá být narušena schopnost vypořádat se prostřednictvím humoru s obtížnou situací; tito lidé mají problém zasmát se něčemu zábavnému. Proto se zdá být prospěšné rozšířit u pacientů s depresí okruh copingových strategií (Falkenberg, Buchkremer, Bartels & Wild, 2011). Kuiperova a McHalova studie (2009) ukázala, že přátelský humor vede k nižšímu stupni deprese a sebe odmítající humor naopak k vyššímu stupni. Crawford a Caltabiano (2011) prokázali, že intervence humoru („humour skills programme“) měla pozitivní dopad na účastníky, kterým byla diagnostikována klinická deprese. Po ukončení

intervence humoru i o tři měsíce později od intervence zůstala tato diagnóza pouze u 9,5% (n=2) účastníků (oproti 38,1%).

Schizofrenie je duševní onemocnění, které postihuje především myšlení, vnímání, emoce a chování (Orel a kol., 2012). Výcvik humoru podstoupilo také patnáct pacientů s diagnostikovanou schizofrenií. V dotazníku PANSS („Positive and Negative Syndrome Scale“), který měří symptomy schizofrenie, byl u pacientů s tímto onemocněním zaznamenán úbytek negativních symptomů schizofrenie a depresivní nebo úzkostné nálady (jedná se o data získaná pět týdnů po absolvování kurzu humoru). V porovnání s kontrolní skupinou, která se věnovala ručním pracím, došlo u pacientů se schizofrenií i k rozvoji smyslu pro humor (Cai, Yu, Rong & Zhong, 2014). V jiném výzkumu se u schizofreniků prokázal výrazný deficit v rozpoznávání humoru a upozornili tak na kognitivní nedostatky u lidí se schizofrenií (Polimeni, Campbell, Gill, Sawatzky & Reiss, 2010).

Mezi pervazivní vývojové poruchy spadá dětský autismus, atypický autismus a mimo jiné i aspergerův syndrom co by „lehká varianta“ dětského autismu (Orel a kol., 2012). O humoru a poruchách autistického spektra (ASD) najdeme poměrně hodně výzkumů a článků (např. Samson, 2013; Samson, Huber & Ruch, 2013; Rawlings, 2013). Pro lidi s poruchami autistického spektra je obtížné porozumět vtipu, obzvláště když se týká jich samotných. Určitá ztráta humoru („humorlessness“) je pro tyto poruchy typická. Je možné, že oblasti, které jsou u lidí s touto poruchou narušeny, jsou spojeny právě s humorem (Samson, 2013). Ve studii se čtyřiceti účastníky s aspergerovým syndromem se ukázalo, že jedinci s touto poruchou mají signifikantně nižší skóre „povahové veselosti“ („trait cheerfulness“) a vyšší skóre vážnosti (obojí popisováno v souvislosti s humorem). A nižší hodnoty byly i u přátelského humoru a humoru, který by je pobavil. Jejich styl humoru byl více chladný, sebe odmítající a méně sebe povzbuzující (Samson, Huber & Ruch, 2013).

Nesocializovaná porucha chování je určitým způsobem obdobná poruchám autistického spektra. U nesocializované poruchy chování chybí schopnost vcítění se; jedinec nemá zvnitřněnou morálku, je často hrubý, agresivní a krutý. Vyskytuje se humor u takového člověka? A jakou má podobu? Na tyto otázky jsem v dostupné literatuře nenašla odpovědi.

### **3.1.4 Humor a alkohol**

Borecký (1996) poznamenává, že v českém prostředí je komika (humor) bytostně svázána s prostorem hospody a je neodmyslitelná od základní humorální tekutiny, kterou je pivo. Uvolňovací účinky alkoholu působí na excitaci humoru, ale spíše v pasivní rovině. V aktivní rovině je tento podíl spornější a tvůrčí možnosti pod vlivem alkoholu stoupají často jen iluzivně. V uměleckých kruzích přesto přetrvává mýtus o božské inspiraci, kterou alkohol poskytuje. Alkohol nelze upřít uvolňovací funkci, ovšem vede spíše k naivitě (Borecký, 1996). V psychologii existuje studie, která se dívá na spojitost alkoholu, extraverte a humoru (Ruch, 1994a).

## **3.2 Psychologické možnosti humoru**

Podle Martina (2007) existuje mnoho technik a intervencí, které jsou spjaté s humorem. Humor může být užitečným nástrojem v psychoterapii, při skupinové terapii, v poradenství, v partnerském poradenství nebo při léčbě dospívajících, dětí a seniorů. Humor může mít své místo nejen v podpoře duševního a fyzického zdraví, ale také ve vzdělání nebo na pracovišti.

Podle Vörösové (2004) se nám otevírají tři možná uplatnění humoru, a sice: v rámci psychodiagnostiky jako jeden z nástrojů, který rozšiřuje přístupové cesty k poznání a pochopení jedince; v rámci psychoterapie a přímého kontaktu psychoterapeuta s klientem jako možná psychoterapeutická intervence a v rámci psychohygieny jako jedna z technik přispívající k uvolnění a redukci stresu.

### **3.2.1 Humor a diagnostické nástroje**

Na humor můžeme pohlížet jako na poloprojektivní prostředek, který nám podává určitou informaci o vypravěči, jeho životní situaci, životních zkušenostech nebo společenském prostředí. Jsou témata, o kterých lidé neradi vtipkují; jedná se o taková témata, která jsou posvátná, a na která proto nelze nahlížet z humorného, odlehčeného pohledu (Písková, 2000). Na projektivní hodnotu proneseného vtipu upozornil jak Freud (1991), který jeho kořeny viděl v nevědomí, tak i Richman (1996), který si při práci s pacienty z psychiatrie povšiml souvislostí mezi vyřčený vtipem, životní situací a osobností vypravěče.

Např. John Gottman je schopný s 91% přesností určit, zda spolu manželský pár do budoucna vydrží nebo ne (Gottman & Silver, 2000). Při analýze komunikace konfliktního tématu (ze které následně určí „pravděpodobnost vztahu“) si mj. všímá i humoru (Driver & Gottman, 2004).

S rozvojem psychologie humoru došlo i k rozvoji dotazníků zabývajících se humorem. S ohledem na existenci hned několika nástrojů zjišťujících různé aspekty humoru, nastíníme pouze ty, se kterými se v literatuře často setkáme.

„Humor Styles Questionnaire“ (HSQ) je dotazník zjišťující čtyři styly humoru. Autory tohoto dotazníku z roku 2003 jsou Rod A. Martin a Patricia Doris. Dotazník sestává ze 32 položek, kde respondenti hodnotí odpovědi na škále 1 (= zcela nesouhlasím) až 7 (= zcela souhlasím). Dotazník rozlišuje čtyři styly humoru: přátelský („affiliative“), sebe povzbuzující („self-enhancing“), agresivní („aggressive“) a sebe odmítající („self-defeating“) (Martin, Puhlik-Doris, Larsen, Gray & Weir 2003). Tyto čtyři styly humoru se staly inspirací mnohým výzkumům. Ukázalo se, že např. extravert je spojená se sebe povzbuzujícím stylem humoru a naopak neuroticismus se sebe odmítajícím stylem (Páez, Mendiburo Seguel, & Martínez-Sánchez, 2013). Jiný výzkum prokázal, že sebe odmítající styl humoru souvisí s osamělostí („loneliness“) (Çeçen, 2007).

„Situational Humour Response Questionnaire“ (SHRQ) je dotazník Martina a Lefcourta (1984) zjišťující smysl pro humor. „Humorous Behavior Q-Sort-Deck“ (HBQD) sestává ze 100 výroků, které popisují humorné chování na devíti bodové škále (1 = nepříznačné, 9 = velmi příznačné) a měří pět dimenzí humorného chování (Craik, Lampert & Nelson, 1996). „State-Trait-Cheerfulness-Inventory“ (STCI) je dotazník od Rucha a kolektivu z roku 1996 a 1997. Dotazník zjišťuje veselost, vážnost a špatnou náladu, a to vše jednak jako aktuální stav, tak i jako povahovou vlastnost (Positive Psychology Center, 2007). A dotazník „Values in Action Inventory of Strengths (VIA-IS; Peterson et al., 2005) sestává z 10 položek, na které se odpovídá na Likertově škále 1 (= velmi se mi to podobá) až 5 (= vůbec se mi to nepodobá). Humor měří jako významnou charakterovou vlastnost („strength of character“) (Ruch & McGhee, 2014).

### **3.2.2 Humor v psychoterapii**

V psychoterapii se setkáme s termínem „psychoterapeutický humor“. Podle americké Asociace pro aplikovaný a terapeutický humor (AATH) znamená terapeutický



humor jakoukoli intervenci, která podporuje zdraví a zdravý životní styl a je stimulována hravým zjištěním, vyjádřením nebo uznáním absurdity či neslučitelnosti životních situací. Tato intervence může zlepšit zdraví, může být užita i jako doplňková léčba nemocí k usnadnění léčby, a to ať už po stránce fyzické, emocionální, kognitivní, sociální nebo spirituální (Association for applied and therapeutic humor, 2015). Psychoterapeutický humor znamená tedy využití jak spontánního druhu humoru, tak humoru užitého záměrně ze strany psychoterapeuta. Užití humoru při terapii může vést ke zlepšení pochopení sebe samého a ke zlepšení klientova chování. Jako nejpřínosnější bývá taková situace, kdy pointa humorného je postavena na události konfliktu pro klienta nebo na jeho osobních charakteristikách (klient přitom rozpozná humornou pointu). Forma humoru může mít podobu vtipu (příp. hádanky, byť je to výjimečné), který upozorňuje na absurditu, nechtěné slovní hříčky, přerěknutí, chybný úkon nebo nelogické vysvětlení. Humor může být postaven i na zveličování do extrémů, sebe snižujících výroci psychoterapeuta, opakování zábavné pointy, zobrazování obecných lidských slabostí nebo může mít podobu vtipných postřehů, které reflektují současné dění. Za normálních okolností je výsledkem pozitivní emocionální zkušenost sdílená jak terapeutem, tak klientem. Tento zážitek může mít podobu jak hlasitého smíchu, tak tichého pobavení. Terapeutický humor může posloužit jako prevence nebo jako prostředek k minimalizaci syndromu vyhoření u terapeuta (Franzini, 2001). Terapeut schopný využít humoru jako podpůrné metody může být klientem vnímán jako lidštější bytost a sestoupit tak z nadřazené role (Čevelíček, 2008). Důležité je ovšem to, jak terapeut zareaguje na klientův humor. Upřímné zasmání se je v pořádku. Za terapeuticky kontraproduktivní je považován pohrdavý smích nebo „s humorem“ podané sdělení pacientovy diagnózy (Franzini, 2001). I zde platí, že humor může být použit efektivně a ku prospěchu věci nebo naopak destruktivně (Martin, 2007). Pro psychoterapeuta je důležité, aby uměl ocenit pacientův humor, vážil si ho, podporoval ho a respektoval. Humor se tak může stát prostředkem k posílení vztahu (Middleton, 2007). Terapeutický humor je dovedností, kterou je možné si osvojit (Martin, 2007), ale mnoho psychoterapeutů neoplývá znalostmi humoru, resp. neumí pracovat s technikami humoru při terapiích (Franzini, 2001).

Ovšem bavíme-li se o terapii, máme tím většinou na mysli terapii individuální. Nicméně terapie může být také např. skupinová nebo partnerská a o těchto terapiích toho bylo napsáno relativně málo. Skupinové terapie svým nastavením (tj. přítomností posluchačů) poskytují prostor k užívání humoru, a to jak ze strany pacientů, tak ze strany

terapeutů (Franzini, 2001). Nicméně empiricky podložených výzkumů zabývajících se efektivností humoru v psychoterapii je velmi málo (Martin, 2007).

### **3.2.2 Humor a psychohygienu**

Psychohygienu je „nauka o tom, jak si chránit a upevňovat duševní zdraví a jak zvyšovat odolnost člověka vůči nejrozličnějším škodlivým vlivům“ (Wikipedie, 2014a). Nejstejnější oblastí psychohygieny je odstraňování stresu. Vymezení stresu není zcela jednotné. Stres (zátěž) můžeme pojímat jako silnou frustraci, ale i jako silný podnět nebo situaci, na kterou je nutno se adaptovat. Reakcí na stres je obranný mechanismus, který měl v minulosti mobilizovat energii a připravit tak člověka na okamžitou reakci v situaci ohrožení, tj. na útok nebo útěk. Ve slabé formě máme tyto obranné mechanismy dodnes (Nakonečný, 1996).

Humor ve stresové situaci dovoluje poodstoupit – vzdálit se od nepříjemných emocí, distancovat se, neztotožňovat se s danými emocemi. Toto vzdálení otevírá dveře k jinému nahlédnutí na problém a tudíž v sobě ukrývá možnost úspěšného vyřešení daného problému. Humor rovněž předchází do určité míry stresovým reakcím. Humor tedy zeslabuje úzkost a tlumí negativní prožívání situace a spolu se smíchem uvolňuje napětí (Vörösová, 2004). Studie Crawforda a Caltabiana (2011) prokázala snížení stresu po absolvování dvouměsíčního kurzu humorných dovedností; stejně tak studie, ve které častější užívání humoru vedlo k efektivnějšímu vypořádávání se se stresem (Vela, Booth-Butterfield, Wanzer & Vallade, 2013).

Humor může pomoci nejen při zvládání stresu; humor může posloužit také jako prostředek pro ukotvení příjemného, které bylo vyvoláno humorným. Výsledky studie McCullougha, Tsanga a Emmonse (2004) ukázaly, že psaní vděčnosti pozitivně působí na člověka. Byť je vděčnost odlišný fenomén než humor, nabízí se otázka, jak by dopadla studie, ve které by probandi psali místo vděčnosti zábavné, legrační, humorné, vtipné nebo komické okamžiky, postřehy, události nebo vtipy, které v nich vyvolaly pozitivní emoce, zaujaly je. Zápis by reflektoval daný den či týden a sloužil by k tzv. ukotvení prožitého a k zaměření větší pozornosti na příjemné a humorné. Toto vědomé směřování pozornosti by mohlo zvýšit samotnou všímavost k humornému, a tak pozitivně působit na duševní pohodu člověka. V dostupných zdrojích jsme nenašli výzkum, který by se zabýval touto problematikou.

### 3.2.3 Výcvik humoru

Martin (2007) poukazuje na potřebu výcviků humoru, resp. navýšení humorných podnětů, spontánních pozitivních emocí a smíchu a prověření dlouhodobého efektu u humoru. Podle Rucha a McGheeho (2014) je navíc zapotřebí empiricky ověřit, zda výcviky opravdu dokáží rozvinout humor co by dovednost. Jako propracovaný kurz či výcvik humoru se jeví „The 7 Humor Habits Program“ (7HHP) neboli Program sedmi návyků humoru od Paula McGheeho (2012). McGhee se na humor dívá jako na dovednost, kterou se pomocí návyků můžeme naučit a tváří v tvář nepříjemným událostem se tak vypořádat se stresem. Mezi hlavní cíle výcviku patří:

- ukázat, že humor je dovednost, kterou se lze naučit;
- zvýšit každodenní prožívání příjemných emocí, podpořit dobrou náladu;
- snížit nepříjemné emoce;
- zvýšit emoční odolnost a schopnost vypořádat se se stresem.

U skupiny, která tento výcvik podstoupila, se ukázal nárůst optimismu, self-efficacy a pocitu kontroly nad vnitřním stavem a pokles deprese, úzkosti a vnímaného stresu (Crawford & Caltabiano, 2011).

### 3.3 Působení humoru na duševní zdraví

Tato podkapitola shrnuje působení humoru na duševní zdraví. Proč humor záměrně užívat a podporovat jej? Humor pozitivně působí na naše duševní i fyzické zdraví. Humor souvisí s naším psychickým stavem a psychický stav následně ovlivňuje to, jak události vnímáme, jak je prožíváme a jakou jim přisuzujeme hodnotu. V práci jsme poukázali na to, že humor snižuje napětí, napomáhá uvolnění a vypořádání se se stresem.

Ukázalo se, že např. přátelský humor pozitivně koreluje s well-beingem a sebe povzbuzující humor zase se štěstím (Páez, Mendiburo Seguel & Martínez-Sánchez, 2013).

Na rozdíl od pozitivních emocí humor nestaví člověka do pasivní role (pozitivní pocity jsou „pasivně“ přijímány), humor člověku dovoluje převzít kontrolu nad frekvencí a intenzitou pozitivních emocí, které denně zažívá a tyto příjemné emoce navýšit (Crawford & Caltabiano, 2011). Zažíváme-li příjemné pocity, opět to ovlivňuje náš

psychický stav.

Co se týče zdraví fyzického - jak humor, tak smích pozitivně působí na zdraví člověka, a to na imunitu, bolest, krevní tlak, srdeční onemocnění a dlouhověkost (Martin, 2007).

## **4. Návrh výzkumného projektu: působení výcviku humoru na smysl pro humor a duševní pohodu člověka**

### **4.1 Úvod a zdůvodnění návrhu**

Návrh výzkumu vychází z Martinových (2007) požadavků na zkoumání humoru v psychologii a Crawfordovi a Caltabianovi studie (2011), která se zabývá vlivem absolvování výcviku humorných dovedností na smysl pro humor a duševní pohodu člověka.

Martin (2007) upozorňuje, že je zapotřebí přenést výzkumy do přirozeného prostředí a prokázat, může-li mít humor i dlouhodobé (nejenom krátkodobé) účinky na duševní pohodu člověka. Navrhuje, aby byl humor ve výzkumech integrován do každodenních událostí v podobě výcviku humorných dovedností. K prokázání přínosu humoru na duševní pohodu a tím i jeho efektivnost při zvládání stresu vyzývají i další autoři (Crawford & Caltabiano, 2011). Humor je v tomto případě pojímán jako dovednost či kompetence (Ruch & McGhee, 2014).

Crawford a Caltabiano (2011) se ve své studii zaměřují na prokázání emocionálního well-beingu prostřednictvím užívání humoru. Účastníci jsou rozděleni do tří skupin (jedna absolvující kurz humoru, druhá se pouze schází a třetí skupina je pouze kontrolní), přičemž první dvě se po dobu dvou měsíců se skupinově schází. Výzkum se zaměřuje na optimismus, životní spokojenost, self-efficacy, pozitivní a negativní emoce, kontrolu nad vnitřním stavem, stres, depresi a úzkost; na účinky humoru se dívá z krátkodobého i dlouhodobého hlediska (13 a 24 týdnů po kurzu).

V navrhovaném projektu jsme se rozhodli zaměřit na pozitivní účinky působení humoru na člověka. Humor pojímáme jako dovednost, které se můžeme naučit a díky tomu dennodenně zažívat více pozitivních emocí a dlouhodobě pozitivně ovlivňovat psychický stav. Jako intervenci humoru jsme zvolili „Program sedmi humorných návyků“ neboli „The 7 Humor Habits Program“ od Paula McGheeho (2012). Program sedmi humorných návyků je založen na osvojení si dovedností humoru, které Ruch a McGhee (2014) vyjmenovávají:

1. obklopení se humorem a přemýšlení o povaze vlastního smyslu pro humor;
2. vypěstování si hravějšího přístupu;
3. častěji a srdečněji se smát;

4. vytvořit si vlastní slovní humor;
5. vyhledávat humor v každodenním životě;
6. nebrat se tak vážně a zasmát se sobě samému;
7. nacházet humor i ve stresu.

Každý návyk je rozložen na jeden až dva měsíce. Na internetových stránkách (The Laughter Remedy, 2015) jsou články<sup>1</sup>, které o výcviku pojednávají a podle kterých je možné se programu zúčastnit; výcvik je doporučován dělat skupinově. Pro účely výzkumu bude pořízena kniha, která obsahuje podrobné pokyny k realizaci výcviku.

S ohledem na zjišťování vlivu absolvování výcviku humoru na smysl pro humor a well-being (WB), si jej krátce představíme. Well-being nebo-li duševní či osobní pohoda je označení poměrně široké, do kterého spadá několik témat, která nejsou striktně daná. Na duševní pohodu můžeme nahlížet jako na příjemné a radostné stránky života, ale také jako na osobní rozvoj a seberealizaci. Spadá sem např. převaha pozitivních emocí nad emocemi negativními, zhodnocení spokojenosti se životem – životní spokojenost, zhodnocení spokojenosti v důležitých oblastech života – tzv. „flourishing“ (Slezáčková, 2012). S přihlédnutím na studii Crawforda a Caltabiana (2011) jsme se v rámci well-beingu rozhodli zaměřit na: pozitivní a negativní emoce, optimismus, životní spokojenost, self-efficacy (nebo-li vnímanou vlastní účinnost), vnímanou kontrolu nad vnitřním stavem, stres a depresi. Pro zpřesnění si vybrané části well-beingu stručně představíme:

- optimismus chápeme jako určitý přístup a pohled na svět;
- životní spokojenost jako zhodnocení života;
- self-efficacy máme na mysli sebedůvěru ve vlastní schopnosti (Wikipedie, 2014b);
- na vnímanou kontrolu nad vnitřním stavem pohlížíme jako na schopnost člověka regulovat vlastní emoční a fyzické reakce (Crawford & Caltabiano, 2011);
- za stres považujeme stav, kterým organismus reaguje na fyzickou nebo psychickou zátěž a obecně je vnímán jako nežádoucí (Mlynář, 2014);

## 4.2 Cíle výzkumu

Cílem našeho výzkumu je ověřit, zda se v důsledku absolvování výcviku dovedností humoru zvýší pociťovaná duševní pohoda v pojmech životní spokojenosti,

---

1 Od autora programu máme písemné svolení články pro účely našeho výzkumu reprodukovat a využívat.

optimismu, self-efficacy, pozitivních emocí a vnímané kontroly nad vnitřním stavem a zda dojde ke snížení negativních emocí a stresu. Cílem projektu je ověření účinků výcviku z dlouhodobého hlediska (tj. tři měsíce po absolvování výcviku).

Projekt je reakcí na nedostatečné empirické poznatky týkající se účinnosti intervence humoru a well-beingu; jeho realizace by byla cenným příspěvkem v této oblasti.

#### 4.2.1 Výzkumné otázky a hypotézy

Na základě informací uvedených v teoretické části práce, v úvodu a cílech empirické části formulujeme následující výzkumné otázky, na jejichž podkladě budou před samotnou realizací výzkumu formulovány nulové a alternativní hypotézy při stanovené hladině významnosti 0,05:

O1: Zvyšuje absolvování výcviku humoru smysl pro humor?

Příklad H0: Absolvování výcviku nezvyšuje smysl pro humor.

Příklad H1: Absolvování výcviku zvyšuje smysl pro humor.

O2: Zvyšuje absolvování výcviku humoru pozitivní emoce a snižuje emoce negativní?

O3: Zvyšuje absolvování výcviku humoru optimismus?

O4: Zvyšuje absolvování výcviku humoru životní spokojenost?

O5: Zvyšuje absolvování výcviku humoru self-efficacy?

O6: Zvyšuje absolvování výcviku humoru vnímanou kontrolu nad vnitřním stavem?

O7: Snižuje absolvování výcviku humoru pocíťovaný stres?

Cíle výzkumu i předpoklady výsledků se odvíjí od studie Crawforda a Caltabiano (2011), ve které jednotlivá témata well-beingu v souvislosti s absolvováním výcviku humoru (a porovnáním s kontrolními skupinami) vyšla následovně:

- pozitivní emoce: <sup>1</sup>

---

<sup>1</sup> - signifikantní nárůst v průběhu měření

- self-efficacy: ↑
- optimismus: ↑
- kontrola nad vnitřním stavem: ↑
- negativní emoce: ↓
- stres: ↓
- deprese: ↓
- úzkost: ↓<sup>1</sup>

Výsledky jsou znázorněny také graficky – viz příloha č. 1.

### 4.3 Výzkumný soubor

Cílem výběru je získat především takové probandy, kteří jsou ochotni věnovat čas a úsilí Programu sedmi návyků humoru. Do výzkumného souboru bude na základě dobrovolného přihlášení zařazeno min. 150 lidí, kteří budou rozděleni do tří skupin. Respondenti budou osloveni prostřednictvím e-mailu, který bude rozeslán do vysokých škol. Na vzorek vysokoškoláků nahlížíme jako na skupinu, která oproti pracujícím je poměrně málo vytížená a má potenciálně dostatek volného času na plnění programu. Vysokoškoláci tvoří i část vzorku u studie Crawforda a Caltabiana (2011). Horní ani dolní věková hranice není stanovena. Vysokoškolákům může být kurz započítán do případné praxe. Vzhledem k tomu, že se v navrhovaném výzkumu nezaměřujeme na souvislost sledovaných jevů a demografických údajů (např. pohlaví, věk, stav), tyto údaje nebudou podmínkou pro zařazení do výzkumného souboru. Šetření bude anonymní.

### 4.4 Design výzkumného projektu a jeho zdůvodnění

Výzkum bude realizovaný formou experimentu. Předpokládáme, že závislá proměnná (tj. smysl pro humor, optimismu, životní spokojenost, self-efficacy, vnímaná kontrola nad vnitřním stavem, pozitivní a negativní emoce a stres) se v důsledku nezávislé proměnné (absolvování výcviku humoru, příp. společenské setkávání) změní.

Respondenti budou osloveni prostřednictvím e-mailové zprávy, jejíž součástí budou informace o projektu, informovaný souhlas, instrukce a odkazy na sadu dotazníků

---

1 ↓ - signifikantní pokles v průběhu měření



připravenou prostřednictvím systému Google Forms, kterou bude možno vyplnit online.

V našem projektu budeme pracovat se třemi skupinami probandů. První experimentální skupina podstoupí dvouměsíční výcvik humoru, druhá experimentální skupina se po stejnou dobu bude pouze setkávat za přítomnosti facilitátora (tuto skupinu jsme zvolili proto, aby nám ukázala, může-li sociální setkávání mít pozitivní vliv na duševní pohodu) a kontrolní skupina se setkávat nebude, pouze v daných časech třikrát vyplní dotazníky. Předpokladem je zastoupení přibližně 50 lidí v každé skupině s přibližně stejným poměrem mužů a žen. Všichni účastníci budou vědět, že se jedná o výzkum humoru. Jména účastníků budou napsána na papírek, vhozena do neprůhledné krabice, zamíchána a se zavřenýma očima se vybere 50 jmen pro každou skupinu. Setkání budou probíhat jednou týdně šedesát minut, a to osm týdnů. Ti, kteří podstoupí výcvik humoru obdrží i manuály k výcviku. Vše bude opatřeno pro potřeby výzkumu a přeloženo metodou zpětného překladu.

Před samotným zahájením pravidelného setkávání vyplní všechny tři skupiny dotazník (v čase t1), následně o 8 týdnů později, tj. bezprostředně po ukončení setkávání (čas t2) a následně o 13 týdnů od ukončení setkávání (čas t3). Po posledním měření bude provedena zpětná vazba se všemi účastníky studie. Zpětné vazby proběhnou formou zvolenou účastníkem (osobní rozhovor, telefonický rozhovor, skype) a zaměříme se v ní na případné nežádoucí proměnné, které můžou ovlivnit výsledky

## **4.5 Metodologie výzkumu**

### **4.5.1 Nástroje**

Výzkumný návrh je inspirován metodikou zvolenou v podobných výzkumech zaměřených na působení výcviku humoru na well-being (Crawford & Caltabiano, 2011; Ruch & McGhee, 2014).

*Základní údaje:* Úvodní část baterie dotazníků bude zahrnovat instrukce k vyplnění a základní údaje o probandovi: pohlaví, věk, vzdělání, současný obor, národnost a zdravotní stav.

*Smysl pro humor:* Ke zjištění smyslu pro humor bude použit McGheeho Test smyslu pro humor (Sense of Humor) z roku 2010. Test smyslu pro humor zjišťuje šest

oblastí humoru: potěšení z humoru, smích, slovní humor, nacházení humorného v každodenním životě, zasmání se sobě samému a humor ve stresu. Každá z oblastí je sycena 4 položkami, dohromady tvoří 24 položek, na které je možno odpověď na stupnici 1 až 7, kde 1 = zcela nesouhlasím, 7 = zcela souhlasím (McGhee, 2012).

*Pozitivní a negativní emoce:* Pozitivní a negativní emoce jsme se rozhodli zjišťovat pomocí Škály pozitivních a negativních emocí (Positive and Negative Affectivity Schedule, the PANAS) od Watsona, Clarka a Tellegena z roku 1988. The PANAS je složený z 10 pozitivních a z 10 negativních emocí, na které respondent odpovídá na škále 1 (= vůbec ne) až 5 (= zcela) (Crawford & Caltabiano, 2011)<sup>1</sup>.

*Optimismus:* Optimismus jsme se rozhodli změřit pomocí Dotazníku atribučního stylu (Attributional Style Questionnaire, ASQ) od Petersona a kolektivu (z roku 1982), který na optimismus pohlíží jako na získanou charakteristiku. Dotazník je sestaven ze 12 hypotetických událostí, ke každé události se pojí 4 otázky; dotazník obsahuje celkem 48 položek. Odpovědi jsou zaznamenávány na 7-bodové škále (Statistics Solutions, 2014).

*Životní spokojenost:* Životní spokojenost zjistíme pomocí Škály spokojenosti se životem (The Satisfaction With Life Scale, SWLS) od Dienera, Emmonse, Larsena a Griffina z roku 1985. Tento dotazník obsahuje 5 položek, na které respondent odpovídá na škále 1 (rozhodně nesouhlasím) až 7 (zcela souhlasím) (Ed Diener, 2009).

*Self-efficacy:* K určení vlastní vnímané účinnosti jsme zvolili Dotazník obecné vlastní efektivity (The General Self-Efficacy Scale, GSE) od Schwarzera z roku 1992, měří míru optimistického sebezpojetí, účinnosti vlastního působení a vnímanou schopnost zvládat problémy, a to pomocí 10 položek, na které respondent odpovídá na škále 1 (rozhodně nesouhlasím) až 4 (rozhodně souhlasím) (Crawford & Caltabiano, 2011).

*Vnímaná kontrola nad vnitřním stavem:* Pomocí Dotazníku vnímané kontroly vnitřních stavů (Perceived Control of Internal States Scale, PCOISS) od Pallanta z roku 2000 respondent vyjádří míru, se kterou cítí, že má kontrolu nad emocemi, myšlenkami a

---

1 K dotazníku jsme neměli přímý přístup, proto uvádíme zdroj, který o dotazníku pojednává. Tento problém se týká všech následujících dotazníků, u kterých bude postupováno stejně.

fyzickými reakcemi. Dotazník obsahuje 18 položek a odpovědi jsou zaznamenávány na škále 1 (zásadně nesouhlasím) až 5 (zcela souhlasím) (Crawford & Caltabiano, 2011).

*Stres:* Škála vnímaného stresu (Perceived Stress Scale, PSS) od Cohena, Karmarcka a Mermelsteina z roku 1983 na 14 položkách ukazuje, jak respondent vnímá stres ve své životě. Odpovědi mohou být zaznamenány na škále 0 (nikdy) až 4 (velmi často) (Crawford & Caltabiano, 2011).

Těchto několik dotazníků bude zakomponováno do jednoho dotazníku, který bude obsahovat 6 demografických položek a 139 položek zaměřených na dané jevy. Pro účely šetření budou dotazníky zakoupeny a české verze připraveny metodou zpětného překladu. Dotazníky budou standardizovány.

*Výcvik humoru:* Jako výcvik humoru nám poslouží Program sedmi návyků humoru (The 7 Humor Habits Program) od McGheeho z roku 2010. Tento výcvikový program trvá dva až čtyři měsíce (podle toho, je-li jednotlivým úkolům věnován 1 nebo 2 týdny času), přičemž respondenti mají za úkol se týden věnovat vždy jedné z popsaných dovedností.

#### **4.5.2 Analýza dat a jejich prezentace**

Máme několik dotazníků, které budeme měřit v časech t1 (před zahájením kurzu), t2 (po skončení kurzu) a t3 (tři měsíce od ukončení kurzu). Zajímá nás, zda se skóry, které získáme v jednotlivých dotaznících, budou při prvním měření lišit od skórů získaných při druhém a třetím měření. Pro vyhodnocení těchto dat použijeme vícevýběrový nezávislý test.

Informace o přípravě, realizaci a výsledcích výzkumu budou popsány v závěrečné výzkumné zprávě. Zpráva bude obsahovat také grafické znázornění výsledků (jak je tomu učiněno v příloze č. 1).

## 4.6 Diskuze

Navrhovaný výzkum by měl umožnit ověřit vztahy mezi absolvováním výcviku humoru a smyslem pro humor a duševní pohodu člověka v pojmech: optimismus, životní spokojenost, pozitivní a negativní emoce, self-efficacy, vnímaná kontrola nad vnitřním stavem, deprese a stres. Předchozí výzkumy ukázaly, že absolvování výcviku působí na tyto jevy, a to ať už v jejich poklesu či nárůstu. Při posuzování působení výcviku je nutné brát v potaz působení i dalších faktorů, možných nežádoucích proměnných.

Trénink, který jsme převzali, vychází z amerického prostředí. Každé prostředí, každá národnost i kultura má svá specifika a i humor může mít svá specifika, která se v rámci daného národa či kultury liší. V našem případě nemáme koncepci tréninku, která by vycházela z českého prostředí a tím pádem kurz může opomíjet některé faktory, které u nás nemusí být v souvislosti s humorem zásadní a naopak. Proto jsme tímto výzkumem chtěli zkusit, zda trénink funguje i v českém prostředí. Teprve na základě této studie mohou být provedeny změny v realizaci obdobných výzkumů.

Jelikož se projekt zaměřuje na konkrétní vzorek vysokoškolských studentů, při zobecňování výsledků by se tento fakt měl brát v potaz stejně jako jejich oborové zaměření. Výcvik humoru trvá dva měsíce, při plánování realizace výcviku by se měl brát ohled na letní prázdniny, zkouškové období nebo Vánoce, které by mohly odvést účastníky od dodržování výcviku. Jelikož věk vysokoškoláků se bude pohybovat přibližně kolem dvaceti, dvaceti pěti let věku, tento fakt se může promítnout i do hodnot životní spokojenosti, optimismu a příp. i stresu. Jsme si vědomi toho, že svou roli hrají také určité genetické dispozice (např. v souvislosti s mírou optimismu, životní spokojenosti a stresem), na které se v tomto výzkumu nezaměřujeme; to může být podnětem pro další výzkumy. Mezi nežádoucí proměnnou se může zařadit vzhledem k pravděpodobnému věku respondentů také zrání a přirozený vývoj, interindividuálními rozdíly, zdravotní stav, role facilitátora skupiny nebo snaha vyhovět očekávání.

Je zapotřebí realizovat další výzkumy na toto téma a zmapovat vliv výcviku komplexněji, nejenom se zaměřením na duševní pohodu. V dalších výzkumech by bylo možné sledovat např. působení výcviku na lidi s různými druhy onemocnění. Ve spojení s kvalitativním výzkumem například formou polostrukturovaných rozhovorů by bylo možné lépe zachytit i dotazníky těžko definovatelné souvislosti a fenomény a stanovit tak hypotézy o jejich případných vztazích. Perspektiva dalších výzkumů se ubírá směrem k dalším longitudinálním výzkumům, ke sledování působení výcviku u jiného vzorku a ke

stanovení dalších případných vztahů. Pozornost můžeme věnovat ověření i samotného výcviku. V našem výzkumu jsme zvolili kratší variantu výcviku (tj. 2 měsíce), ovšem bylo by přínosné empiricky ověřit také to, zda se v případě delší varianty výcviku (tj. 4 měsíce), prokáží i jiné vztahy.

## **Závěr**

Cílem práce bylo představit humor z pohledu psychologie, podívat se na jeho teorie, nastínit jej v souvislosti s psychopatologií a poukázat na jeho psychologické možnosti.

V teoretické části jsme humor vymezili, poukázali jsme na jeho podoby, dělení, funkce a proces humoru. Neopomenuli jsme ani krátký pohled do historie, zmínili jsme teorie humoru a výzkum humoru v psychologii. Zajímalo nás i to, jak humor působí na psychiku člověka, lze-li humor využít jako prostředku k ovlivnění duševní pohody člověka. Humor blahodárně působí na duševní pohodu, proto jeho užití v psychoterapii, v psychohygieně nebo ve výcviku dovedností humoru považujeme za zatím pouze minimálně prozkoumané bohatství.

V empirické části jsme s ohledem na teoretickou část práce navrhli projekt, jehož cílem bylo přispět k empirickým poznatkům o psychologickém využití humoru, a to prostřednictvím „Programu sedmi návyků humoru“.

S ohledem na existující výzkumy a články na daná témata jsme nastínili také zajímavé, tj. překvapující, obohacující a nevšední poznatky o humoru a jeho využití. Např. je poměrně známo, že John Gottman dokáže s vysokou pravděpodobností určit, zda partneři spolu do budoucna zůstanou nebo ne. Ale už méně známý je fakt, že při určování této pravděpodobnosti si všímá i smyslu pro humor u partnerů. Za obohacující, „zajímavou“ skutečnost můžeme označit druhy humoru, které se během dne nejčastěji vyskytují, včetně jejich procentuálního zastoupení (nejčastěji se objevují vtipné komentáře vycházející z aktuální situace). A novým zjištěním je také existence oblastí mozku, která jsou spojena s humorem. Výzkum naznačuje, že humor nemusí být záležitostí pouze pravé hemisféry (jak se donedávna předpokládalo). Překvapující je také zjištění, že pět sekund před uvědoměním si humorného, náš mozek humorný podnět již zaznamenal. Samotná existence výcviku dovedností humoru může vzbuzovat údiv. Výzkumy ukazují, že výcvik funguje, obohacuje člověka, a to nejenom z krátkodobého hlediska, ale také dlouhodobě, což opět překonalo dosavadní výsledky měření. Hranice působení humoru a jeho možností se stále posouvají.

Jelikož práce je omezena svým rozsahem, byli jsme nuceni věnovat se pouze okrajově některým tématům, někdy pouze poukázat na jejich existenci a následně přejít k další části práce. To je jedním z limitů této práce, protože humor by si zasloužil více pozornosti, a to jak v této práci, tak v našem životě.

## Seznam použité literatury:

- Apter, M. J. (2001). Motivational styles in everyday life: A guide to reversal theory. In: Martin, R. (Ed.). *The psychology of humor: an integrative approach*. (75-78) Boston: Elsevier Academic Press.
- Aristoteles. (1993). *Poetika*. Praha: GRYP.
- Association for applied and therapeutic humor. (2015). Retrieved 30 April 2015 from: <http://www.aath.org/>
- Bartolo, A., Benuzzi, F., Nocetti, L., Baraldi, P., & Nichelli, P. (2006). Humor Comprehension and Appreciation: An fMRI Study. *Journal of Cognitive Neuroscience*, 18(11), 1789-1798.
- Behrman, S. (2013). Have you heard the one about the patient with Alzheimer's disease?. *BMJ: British Medical Journal*, 346(7907), 27-27.
- Borecký, V. (1996). *Odvrácená tvář humoru: ke komice absurdity*. Liberec: Dauphin.
- Borecký, V. (2000). *Teorie komiky*. Praha: Hynek.
- Cai, C., Yu, L., Rong, L., & Zhong, H. (2014). Effectiveness of humor intervention for patients with schizophrenia: A randomized controlled trial. *Journal of Psychiatric Research*, 59, 174-178.
- Caron, J. (2002). From ethology to aesthetics: Evolution as a theoretical paradigm for research on laughter, humor, and other comic phenomena. *Humor - International Journal of Humor Research*, 15(3), -.
- Çeçen, A. (2007). Humor styles in predicting loneliness among turkish university students. *Social Behavior*, 35(6), 835-843.
- Craik, K., Lampert, M., & Nelson, A. (1996). Sense of humor and styles of everyday humorous conduct. *Humor - International Journal of Humor Research*, 9(3-4), -.
- Crawford, S., & Caltabiano, N. (2011). Promoting emotional well-being through the use of humour. *The Journal of Positive Psychology*, 6(3), 237-252.
- Černoušek, M. (1972). *K problému motivace smíchu*. (Diplomová práce) Praha: UK.
- Čevelíček, M. (2008). *Humor a kvalita komunikace: jak ovlivňuje druh humoru užitého v komunikaci percepce její kvality?* (Bakalářská práce). Brno: Masarykova univerzita.
- Čimingová, R. (2011). *Jazykový humor v reklamě* (Diplomová práce). Praha: UK.
- Dementia clowns -- no laughing matter. (2008). *Australian Nursing Journal*, 16(6), 27-27.
- Driver, J., & Gottman, J. (2004). Daily Marital Interactions and Positive Affect During

- Marital Conflict Among Newlywed Couples. *Family Process*, 43(3), 301-314.
- Ed Diener (2009). *Satisfaction With Life Scale (SWLS)*. Retrieved 30 April 2015, from: <http://internal.psychology.illinois.edu/~ediener/SWLS.html>
- Endlich, E. (1993). Teaching the psychology of humor. *Teaching of Psychology*, vol. 20(3), 181-183.
- Falkenberg, I., Buchkremer, G., Bartels, M., & Wild, B. (2011). Implementation of a manual-based training of humor abilities in patients with depression: A pilot study. *Psychiatry Research*, 186(2-3), 454-457.
- Ferguson, S. (1969). Perception of Humor in Patients With Temporal Lobe Epilepsy. *Archives of General Psychiatry*, 21(3), 363-.
- Franzini, L. (2001). Humor in Therapy: The Case for Training Therapists in its Uses and Risks. *The Journal of General Psychology*, 128(2), 170-193.
- Freud, S. (1990). *O člověku a kultuře*. Praha: Odeon.
- Freud, S. (1991). *Totem a tabu*. Praha: Práh.
- Fry, W. (2002). Humor and the brain: A selective review. *Humor - International Journal of Humor Research*, 15(3), -.
- Ghayas, S., & Malik, F. (2013). Sense of humor as predictor of creativity level in university undergraduates. *Journal of Behavioural Sciences*, 23(2), 49-61.
- Goel, V., & Dolan, R. (2001). The functional anatomy of humor: Segregating cognitive and affective components. *Nature Neuroscience*, 4(3), 237-238.
- Gottman, J. M. & Silver, J. (2000). *The seven principles for making marriage work*. London: Orion.
- Greengross, G., Martin, R., & Miller, G. (2012). Personality traits, intelligence, humor styles, and humor production ability of professional stand-up comedians compared to college students. *Psychology of Aesthetics, Creativity, and the Arts*, 6(1), 74-82.
- Greengross, G., & Miller, G. (2011). Humor ability reveals intelligence, predicts mating success, and is higher in males. *Intelligence*, 39(4), 188-192.
- Hartl, P. (1993). *Psychologický slovník*. Praha: Jiří Budka.
- Heath, R., & Blonder, L. (2005). Spontaneous humor among right hemisphere stroke survivors. *Brain and Language*, 93(3), 267-276.
- Holada, M. (2014). *Meze vtipnosti*. (Bakalářská práce) Praha.
- Horák, J. (1947). *Humor, vtip a satira v české lidové písni*. Praha: Sfinx.
- Humoresque (2015). Retrieved 30 April 2015, from:



<http://www.humoresques.fr/index.php>

Kašpárková, M. (2004). *Humor jako psychický fenomén (s důrazem na hlubinně psychologický přístup)* (Diplomová práce). Praha: UK.

Koura, P. (2008). „Je to vůbec nemyslitelné, že něco takového se může ve 20. století stát“:

Pankrácká „sekyrárna“ neboli oddělení II A. *Paměť a dějiny*(1). Retrieved 30 April 2015, from: <http://www.ustrcr.cz/data/pdf/pamet-dejiny/0801-155-161.pdf>

Kuiper, N., & McHale, N. (2009). Humor Styles as Mediators Between Self-Evaluative Standards and Psychological Well-Being. *Journal of Psychology*, 143(4), 359-376.

Martin, R. (2007). *The psychology of humor: an integrative approach*. Boston: Elsevier Academic Press.

Martin, R., & Lefcourt, H. (1984). Situational Humor Response Questionnaire: Quantitative measure of sense of humor. *Journal of Personality and Social Psychology*, 47(1), 145-155.

Martin, R. A., & Kuiper, N. A. (1999). Daily occurrence of laughter: Relationships with age, gender, and Type A personality. In Martin, R. (Ed.). *The psychology of humor: an integrative approach* (11). Boston: Elsevier Academic Press.

Martin, R., Puhlik-Doris, P., Larsen, G., Gray, J., & Weir, K. (2003). Individual differences in uses of humor and their relation to psychological well-being: Development of the Humor Styles Questionnaire. *Journal of Research in Personality*, 37(1), 48-75.

Maslow, A. H. (1970). Motivation and personality. In Drapela, V. (Ed.) *Přehled teorií osobnosti* (140-141). Praha: Portál.

McComas, H. (1923). The Origin of Laughter. *Psychological Review*, 30(1), 45-55.

McCullough, M., Tsang, J., & Emmons, R. (2004). Gratitude in Intermediate Affective Terrain: Links of Grateful Moods to Individual Differences and Daily Emotional Experience. *Journal of Personality and Social Psychology*, 86(2), 295-309.

McGhee, P. (2012). Assess your Sense of Humor NOW before Starting the Humor Training Program. *The Laughter Remedy*. Retrieved 30 April 2015, from: <http://www.laughterremedy.com/2012/02/assess-your-sense-of-humor-now-before-starting-the-radio-mediated-humor-training-program/>

Middleton, W. (2007). Gunfire, humour and psychotherapy. *Australasian Psychiatry*, 15(2), 148-155.

Mlynář, M. (2014). Stres jako spojenec. *Psychologie.cz*. Retrieved 30 April, 2015 from: <http://psychologie.cz/stres-jako-spojenec/>

- Nakonečný, M. (1996). *Motivace lidského chování*. Praha: Academia.
- Nakonečný, M. (2011). *Psychologie: přehled základních oborů*. Praha: Triton.
- Naghdi-pour, B. (2014). Jokes in Iran. *Folklore* 59, 105-120.
- Nešpor, K. (2010). *Léčivá moc smíchu*. Praha: Vyšehrad.
- Orel, M. a kol. (2012). *Psychopatologie*. Praha: Grada
- Páez, D., Mendiburo Seguel, A., & Martínez-Sánchez, F. (2013). Incremental Validity of Alexithymia, Emotional Coping and Humor Style on Happiness and Psychological Well-Being. *Journal of Happiness Studies*, 14(5), 1621-1637.
- Písková, K. (2000). *Psychologické aspekty humoru*. (Diplomová práce). Praha: UK
- Polimeni, J., Campbell, D., Gill, D., Sawatzky, B., & Reiss, J. (2010). Diminished humour perception in schizophrenia: Relationship to social and cognitive functioning. *Journal of Psychiatric Research*, 44(7), 434-440.
- Positive Psychology Center (2007). *Questionnaires for Researchers*. Retrieved 30 April 2015, from: <http://www.ppc.sas.upenn.edu/ppquestionnaires.htm#STCI>
- Rawlings, D. (2013). Humor preference and the Autism Quotient in an undergraduate sample. *Humor: International Journal of Humor Research*, 26(3), 411-421.
- Richman, J. (1996). Jokes as a projective technique: The humor of psychiatric patients. *American Journal of Psychotherapy*, 50(3), 336-346.
- Ruch, W. (1994a). Extraversion, alcohol, and enjoyment. *Personality and Individual Differences*, 16(1), 89-102.
- Ruch, W. (1994b). Temperament, Eysenck's PEN System and Humor Related Traits. In Písková, K. (Ed.) *Psychologické aspekty humoru* (35). (Diplomová práce). Praha: UK
- Ruch, W. & McGhee, P. E. (2014). *Humor Intervention Programs*. In Parks, A. C. & Schueller, S. M. (Eds.) *The Wiley Blackwell Handbook of Positive Psychology Interventions* (1-43). Chichester: John Wiley & Sons.
- Samson, A. (2013). Humor(lessness) elucidated - Sense of humor in individuals with Autism Spectrum Disorders: Review and Introduction. *Humor: International Journal of Humor Research*, 26(3), 93-409.
- Samson, A., Huber, O., & Ruch, W. (2013). Seven decades after Hans Asperger's observations: A comprehensive study of humor in individuals with Autism Spectrum Disorders. *Humor: International Journal of Humor Research*, 26(3), 441-460.
- Sawahata, Y., Komine, K., Morita, T., Hiruma, N., & Sumitani, M. (2013). Decoding Humor Experiences from Brain Activity of People Viewing Comedy Movies. *PLoS ONE*,

8(12), e81009-.

Schachter, S., & Wheeler, L. (1962). Epinephrine, chlorpromazine, and amusement. *The Journal of Abnormal and Social Psychology*, 65(2), 121-128.

Slezáčková, A. (2012). *Průvodce pozitivní psychologií: nové přístupy, aktuální poznatky, praktické aplikace*. Praha: Grada.

Souriau, È. (1994). *Encyklopedie estetiky*. Praha: Victoria Publishing.

Statistic Solutions (2014). *Attributional Style Questionnaire (ASQ)*. Retrieved 30 April 2015, from: <http://www.statisticssolutions.com/attributional-style-questionnaire-asq/>

The Humor Institute. (2010). Retrieved 30 April 2015, from: <http://humorinstitute.org/>

The International Society for Humor Studies. (2015). Retrieved 30 April 2015, from: <https://www.hnu.edu/ishs/>

The Laughter Remedy (2015). Retrieved 30 April 2015, from: <http://www.laughterremedy.com/>

Vela, L., Booth-Butterfield, M., Wanzer, M., & Vallade, J. (2013). Relationships Among Humor, Coping, Relationship Stress, and Satisfaction in Dating Relationships: Replication and Extension. *Communication Research Reports*, 30(1), 68-75.

Vörösová, M. (2004). *Černý humor a překonávání náročných životních situací*. (Diplomová práce). Praha: UK.

Wikipedie (2013). *Šibeniční humor*. Retrieved 30 April 2015, from: [http://cs.wikipedia.org/wiki/%C5%A0ibeni%C4%8Dn%C3%AD\\_humor](http://cs.wikipedia.org/wiki/%C5%A0ibeni%C4%8Dn%C3%AD_humor)

Wikipedie (2014a). *Duševní hygiena*. Retrieved 30 April 2015, from: [http://cs.wikipedia.org/wiki/Du%C5%A1evn%C3%AD\\_hygiena](http://cs.wikipedia.org/wiki/Du%C5%A1evn%C3%AD_hygiena)

Wikipedie (2014b). *Self-efficacy*. Retrieved 30 April 2015, from: <http://cs.wikipedia.org/wiki/Self-efficacy>

Wikipedia (2015a). *Beck Depression Inventory*. Retrieved 30 April 2015, from: [http://en.wikipedia.org/wiki/Beck\\_Depression\\_Inventory](http://en.wikipedia.org/wiki/Beck_Depression_Inventory)

Wikipedie (2015b). *Vtip*. Retrieved 30 April 2015, from: <http://cs.wikipedia.org/wiki/Vtip>

World Health Organization (2012). *Depression*. Retrieved 30 April 2015, from: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs369/en/>